पुस्तक ६४

विविध ग्रन्थमाला

वर्ष ६ ठ्ठुं
सं. १९७२

आरोग्य विषे सामान्य ज्ञान

लेखकः

मोहनदास करमचंद गांधी.

प्रकाशकः सस्तुं साहित्य वर्धक कार्यालय.

स्थळ-
मुंबई, २

अने
अमदावाद

ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાઇટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક 5221 વર્ગાંક

પુસ્તકનું નામ [illegible]

વિષય [illegible]

આરોગ્ય વિષે સામાન્ય જ્ઞાન

ભાગ ૧ લો તથા ૨ જો.

લેખકઃ શ્રીયુત મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધી,
હાલ નિવાસઃ સત્યાગ્રહાશ્રમ—અમદાવાદ.

પ્રકાશકઃ સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય તરફથી
ભિક્ષુ—અખંડાનંદ, ઠે. કાલબાદેવી—મુંબઈ.

આવૃત્તિ ૨ જી.

પ્રત ૪૪૦૦. વિ. સં. ૧૯૭૨—ઈ. સ. ૧૯૧૬.

મૂલ્ય—વાર્ષિક ફાળે ૦)=ના પાકું પૂઠું ૦। પો૦ માફ.
છુટક રૂ. ૦। અને ૦।= પો૦ જુદું.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
કૉપીરાઈટ-સંગ્રહ

અમદાવાદ-સલાપોસ રોડ ઉપર ધી "ડાયમંડ જ્યુબિલી" પ્રિન્ટિંગ
પ્રેસમાં પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે છાપ્યું.

અનુક્રમણિકા.

ભાગ ૧ લો.

પ્રકરણ.	વિષય.	પૃષ્ઠાંક.
૧ લું.	આરોગ્ય.	૧
૨ જું.	આપણું શરીર.	૪
૩ જું.	હવા.	૮
૪ થું.	પાણી.	૧૮
૫ મું.	ખોરાક.	૨૩
૬ ઠું.	કેટલું અને કેટલી વખત ખાવું?	૫૧
૭ મું.	કસરત....	૫૪
૮ મું.	પોષાક....	૬૦
૯ મું.	ગુહ્ય પ્રકરણ.	૬૫

ભાગ ૨ જો—કેટલાક ઉપચારો.

૧ લું.	હવા.	૭૫
૨ જું.	પાણીનો ઉપચાર....	૭૮
૩ જું.	માટીના ઉપચાર....	૮૭
૪ થું.	તાવ અને તેના ઇલાજો.	૯૧
૫ મું.	કબજીયત—સંગ્રહણી—મરડો—હરસ.	૯૪
૬ ઠું.	ચેપી રોગો—શીતળા.	૯૭
૭ મું.	બીજા ચેપી રોગો.	૧૦૬
૮ મું.	સુવાવડ.	૧૧૧
૯ મું.	બચ્ચાંઓની માવજત.	૧૧૫
૧૦ મું.	અકસ્માત—ડૂબવું....	૧૨૦
૧૧ મું.	અકસ્માત—દાઝવું....	૧૨૩
૧૨ મું.	અકસ્માત—સર્પદંશ.	૧૨૫
૧૩ મું.	અકસ્માત—વીંછી વગેરેના ડંખો.	૧૩૨
	પૂર્ણાહુતિ.	૧૩૩

નવાં નીકળેલાં પુસ્તકો.

શ્રી યોગવાસિષ્ઠ મહારામાયણનો

ભાગ બીજો–નિર્વાણ પ્રકરણ

વેદાન્તના આ મહાન ગ્રંથનો પહેલો ભાગ (પાંચ પ્રકરણનો) ગયા વર્ષમાં નીકળ્યો હતો. તેનો બીજો ભાગ હવે છપાઇને બહાર પડી ચૂક્યો છે. જેમાં છઠ્ઠું **નિર્વાણ પ્રકરણ** હોઇ ગ્રંથ પૂર્ણ થયો છે.

આ ભાગમાં–કાગળો ગ્લેજ ૬૦ રતલી તથા **પૃષ્ઠ સંખ્યા** ૧૦૮૫ જેટલી એટલે કે પહેલા ભાગ કરતાં પૃષ્ઠ ૧૪૫ વધારેની છે.

આગલા ભાગની પેઠેજ આમાં પણ **દસ્કત** મોટા, **છપાઈ** ઉત્તમ, **પૂઠાં** પાકાં સોનેરી તથા દરેક **શ્લોકના અંક** અને દરેક અધ્યાયના આદિ અંતમાં અકેક શ્લોક છે.

લડાઇને લીધે કાગળોના ભાવ હાલ અઢીથી ત્રણગણા થઇ જવા સાથે પૂઠાંમાં વપરાતા સોનેરી વર્કની કિંમત પણ પાંચગણી વધી છે, તે જોતાં આ ભાગની કિંમત પ્રથમ ધારવા કરતાં એક રૂપીઓ વધુ રાખવી પડી હોત, પરંતુ ગ્રાહકોના પુણ્યયોગે એ ચીજો થોડોક ભાવ વધ્યો તેવામાંજ ચેતીને લેવાઈ ચૂકેલી હોવાથી પ્રથમ જણાવેલી રૂ. ૩)ની કિંમતેજ તે પ્રસિદ્ધ થાય છે. પોસ્ટેજ ૦ાા઼ જુદું.

ખાસ કિફાયત—તરતમાં અથવા મોડામાં મોડું **ચૈત્ર માસની આખર સુધી**માં આ ભાગ ખરીદનાર પાસેથી **ચાર આના ઓછા** લેવાશે.

પહેલા ભાગ સાથે રૂ. ૩) આપીને બીજો ભાગ રૂ. ૨)માં મેળવવા બદલ નામ નોંધાવી ચૂકેલા સજ્જનોએ ઉપલી મુદત સુધીમાં પોતાનું નામ ઠામ તથા એ બાબતની પાવતીનો નંબર અને તારીખ લખી જણાવવાથી અથવા તો રૂબરૂમાં પાવતી રજુ કરવાથી, તેમને આ ભાગ રૂ. ૨, લઇને અપાશે. પોસ્ટ રસ્તે ૦ાા઼ વધુ ચઢશે.

બંને ભાગ સાથેજ ખરીદવા ઇચ્છનારને—ઉપલી મુદ્દત સુધી રૂ. ६) ને બદલે રૂ. ૫ાા માં મળશે. પોસ્ટેજ રૂ. ૧)≈ જુદું.

રેલ્વે રસ્તે—પૂરેપુરૂં મૂલ્ય તથા પરચુરણ ખર્ચનો એક આનો પ્રથમથી મોકલવાથી રેલ્વે પારસલથી પણ મોકલી શકાશે. જેથી ખર્ચમાં ઠીક બચાવ થશે.

એ ત્રણ માસમાં સોનેરી પૂઠાંવાળી બૂકો ખલાસ થઈ ગયેથી પછી બંને ભાગ શાહીથી છાપેલાં પાકાં પૂઠાંવાળાજ મળશે.

ભજનસાગર

આગલી આવૃત્તિની ૫૦૦૦ પ્રત ખપી જવાથી આ પુસ્તક માટે પણ ઘણાકોને નિરાશ થવું પડયું હતું. હાલ તેની નવી આવૃત્તિ છપાઇ તૈયાર થઇ છે. પૃષ્ઠ ૧૫૨, સાદું પૂઠું, મૂલ્ય ०)≈ પો. ०)ાા.

બાળોપયોગી પુસ્તકોની નવી આવૃત્તિઓ

નીચે જણાવેલાં ત્રણે બાળોપયોગી પુસ્તકો ખલાસ થવાથી કેટલોક વખતથી મળી શકતાં નહિ, તે ફરીથી છપાઇને તૈયાર થઈ ચૂક્યાં છે. વધુ મજબૂતીને ખાતર આ વખતે પૂઠાં સળંગ કપડાનાં કસવેલાં છે. સદ્‌ગુણી બાળકો માટે તો અગાઉ પણ ખબર અપાઇ ચૂકી છે.

પોતાનાં બાળકોનાં કુમળાં મગજો ઉપર બચપણથીજ સદ્‌ગુણોની ઉત્તમ છાપ પાડીને, તેમને નીતિમાન તથા આજ્ઞાપાલક બનાવવા ઇચ્છનાર પ્રત્યેક સમજુ માતા–પિતાએ આવાં પુસ્તકો પહેલીજ તકે તેમને લઇ આપવાં જોઇએ. ત્રણે પુસ્તકોની વિગત નીચે પ્રમાણેઃ—

બાળકોની વાતો—(ત્રીજી આવૃત્તિ, પૃષ્ઠ ૧૨૦, મૂલ્ય ०)≈.)

વૈદ્ય અ૦ મું૦ પઢીયારે આ પુસ્તકમાં સ્વદેશપ્રેમ, પરમાર્થ, હુન્નર, માતા–પિતા પ્રત્યેની ફરજ, અભ્યાસ, ધર્મ, નીતિ, ઇશ્વિર વગેરે જુદી જુદી બાબતોના ૨૧ પાઠ પરસ્પરની વાતચીતના રૂપમાં લખેલા છે.

બાળ સદ્બોધ—(બીજી આવૃત્તિ, પૃષ્ઠ ૧૩૬, મૂલ્ય ૦)≡.)

મહાભારત, રામાયણ, ભાગવત ૪૦ ધર્મગ્રંથો તેમજ બીજાં ઉત્તમ પુસ્તકોમાંની અનેક સુબોધદાયક વાર્તાઓ અને દૃષ્ટાન્તોદ્વારા ઉત્તમ ધાર્મિક શિક્ષણ આ ગ્રંથમાં સમાવેલું છે.

સદ્ગુણી બાળકો—(ત્રીજી આવૃત્તિ, પૃષ્ઠ ૧૯૨, મૂલ્ય ૦।.)

આ દેશમાં તેમજ બીજા દેશોમાં અનેક મનુષ્યોએ પોતાના બચપણમાં કષ્ટ વેઠીને પણ પરહિત, સત્ય, પ્રમાણિકતા, વડીલોની આજ્ઞાનું પાલન, કુટુંબીઓ પ્રત્યે પ્રેમ વગેરે જુદા જુદા અનેક સદ્ગુણો દર્શાવી આપેલા તેવા ૮૧ બહુજ બોધપ્રદ ખરા બનાવો આ પુસ્તકમાં આપેલા છે.

નિવેદન

વિવિધ ગ્રંથમાળાનું આ ૬૪ મું પુસ્તક છે. આપણા જગપ્રસિદ્ધ દેશભક્ત સાધુચરિત મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધીનું તે લખેલું છે. પ્રથમ તે ફિનીક્ષ (નાતાલ)માં પ્રકટ થતા 'ઇન્ડીયન ઓપિનીયન' સાપ્તાહિકમાં કડકે કડકે પ્રસિદ્ધ થયું હતું; અને પછી પુસ્તકાકારે બે ભાગમાં સં. ૧૯૬૯માં નીકળ્યું હતું. આમાં જણાવાયલા આરોગ્ય સંબંધી વિચારો અને ઉપચારો, કુદરતી, સાદા અને ઉપકારક લાગવાથી વિવિધ ગ્રંથમાળા-દ્વારા તે ફરીથી પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવે છે. વાચકો તેને સારી રીતે ધ્યાનમાં લઇને અનુભવમાં ઉતારશે તો આરોગ્યના સંબંધમાં તેમને ઉત્તમ લાભ થયા વિના રહેશે નહિ. આ પુસ્તકમાંની કોઈ બાબત જેમને ન સમજાય કે શંકા પડતી લાગે તેઓ મહાત્મા ગાંધીજી પાસેથી તેનું સમાધાન મેળવી શકશે, આ વિષયમાં તેમને સારો જાતિઅનુભવ છે.

શ્રીયુત ગાંધીજીનો સંપૂર્ણ પરિચય તો તેમના એકાદ સવિસ્તર જીવનચરિત્ર સિવાય આપવો અશક્ય છે, જેથી ટુંકમાં માત્ર એટલુંજ જણાવીશું કે, પોતાનો સારી આવકવાળો બેરિસ્ટર તરીકેનો ધંધો બાજુ મૂકી દઇને, આફ્રિકામાં જઈ વસેલા સ્વદેશબંધુઓને હક્ક અને ઇન્સાફ અપાવવાને માટે, તેમણે જેલ વગેરેનાં અનેક કષ્ટો વેઠીને અસામાન્ય પુરુષાર્થ દાખવ્યો હતો. નાતાલમાંના ભારતવાસીઓ તરફથી તેમને સોંપાયલાં બાળકો—કે જેમને નાનપણથી કેળવીને સાદા જીવનવાળા ઉત્તમ દેશસેવકો બનાવવાનો તેમનો ઉદ્દેશ છે, તેમને—માટે, તેમજ મોટી ઉંમરવાળા પણ જેઓ તેમના હાથ નીચે કેળવાઇને દેશસેવા કરવા ઇચ્છતા હોય તેમને માટે, નાતાલના ફિનીક્ષ શહેરમાં તેમણે એક સંસ્થા સ્થાપન કરી હતી. એ પછી ખુદ સ્વદેશમાંજ રહીને દેશસેવા બજાવવાના ઉદ્દેશથી તેઓ એ સંસ્થાનાં માણસો સહિત વર્ષ સવા વર્ષથી હિંદુસ્તાનમાં આવી રહ્યા છે. તેમનો ' સત્યાગ્રહાશ્રમ ' હાલ અમદાવાદમાં સાબરમતીને સામે કીનારે છે. તેમનો સહવાસ કરવાથીજ તેમના અસાધારણ સાદા, સંયમી અને મહેનતુ જીવનનો યથાર્થ ખ્યાલ મેળવી શકાય તેમ છે. તેમના જેવા અસામાન્ય પુરુષના કેટલાક વિચારો અને ક્રિયાઓ સામાન્ય દ્રષ્ટિએ વિચિત્ર ભાસે એ સ્વાભાવિક છે, પરંતુ તે વિષે પુર છુટથી તેમની સાથે વાતચીત અને ચર્ચા કરી જોયા વિના કોઇએ પણ ઉલટો વિચાર બાંધી લેવો ઘટીત નથી. તેમના આશ્રમને પ્રત્યેક ભારતવાસીએ હૃદયપૂર્વક બનતી સહાય કરવી ઘટે છે.

શુભ વિચારો અને કૃતિઓનો જનસમાજમાં પ્રચાર કરવાના ઉદ્દેશથીજ લખાતાં પુસ્તકો ફરીથી છપાવવા માટે લેખકની પરવાનગી માગવી પડવાનું તો ક્યાંય રહ્યું, પરંતુ ઉલટા તેવા લેખકો પોતેજ તેવું કાર્ય ઉપાડી લેનારનો ઉપકાર માનવાને તત્પર હોય છે. મહાત્મા ગાંધી પણ તેવામાંનાજ એક હોવા છતાં શિષ્ટાચાર દાખલ તેમની પરવાનગી

માગવામાં આવી હતી. જે તેમની ગેરહાજરીમાં ઇન્ડીયન ઓપિનીયન ઑફીસના અધિપતિ રા. રા. છગનલાલ ગાંધીએ બહુજ ખુશીથી લખી મોકલી હતી. હિંદુસ્તાનમાં આવ્યા પછી ગાંધીજીએ પણ તે માટે સહાનુભૂતિ દર્શાવી હતી. જે બદલ તેઓશ્રીનો તેમજ ઇન્ડીયન ઓપિનિયનના અધિપતિનો અત્ર સપ્રેમ આભાર માનવામાં આવે છે.

ગ્રંથ કર્ત્તાએ સ્વહસ્તે લખેલી અતિ ઉપયોગી પ્રસ્તાવના સહિત આ આખું પુસ્તક બરાબર વાંચી તથા સમજીને પ્રત્યેક વાચક સ્વાસ્થ્યની વિશેષતા તેમજ વ્યાધિની નિવૃત્તિ મેળવો એજ શુભાશા.

આ નિવેદન લખ્યા પછી પુસ્તક બંધાઇને રવાના થવા સુધીમાં હજી બે ત્રણ અઠવાડીયાં નીકળી જશે. સંસ્થાના રિપોર્ટનું કાર્ય કે જે બે માસથી હાથપર લેવાયા છતાં શરીરની અસ્વસ્થતાને લીધે અને સંસ્થાનાં ચાલુ કામોની રોકાણને લીધે હજી પુરૂં થઇ શક્યું નથી, તે જો એટલા સમયમાં પુરૂં થઇ જશે તો પાંચ દશ દહાડા રવાનગીને ઢીલમાં નાખીને પણ આ સંસ્થાનો રિપોર્ટ તથા હિસાબ આ પુસ્તક સાથેજ રવાના કરાશે; અને નહિ તો પછી આ પછીનું પુસ્તક કે જે વૈશાખમાં રવાના થનાર છે તેની સાથે મોકલવાનું રાખવું પડશે.

યોગવાસિષ્ઠનો બીજો ભાગ, ભજનસાગર, બાળસદ્બોધ અને બાળકોની વાતો એ પુસ્તકો બહાર પડી ચૂકવાની આ સાથે આપેલી હકીકત તરફ તેમજ 'બાંકુરા' જીલ્લા વગેરેમાં ચાલતા દુષ્કાળ બાબત આ પુસ્તકની છેવટે અપાયલી હકીકત તરફ પ્રત્યેકનું લક્ષ ખેંચીએ છીએ.

વિ. સં. ૧૯૭૨ ફાલ્ગુન.
ઇ. સ. ૧૯૧૬ માર્ચ. } મંત્રી.

લેખકની પ્રસ્તાવના

(આગલી આવૃત્તિ પ્રમાણે)

આરોગ્યના વિષય ઉપર મારે વીશ વરસ થયાં વિચાર કરવા પડ્યા છે. વિલાયત જવાથી અને અમુક રીતે રહેવાને બંધાએલો હોવાથી મારા ખાવા–પીવાની તજવીજ મારેજ કરવી પડતી હતી. આવાં કારણોને લીધે મેં ઠીક અનુભવ લીધો છે એમ કહી શકાય. એ અનુભવ ઉપરથી કેટલાક વિચારો હું બાંધી શક્યો છું. તે 'ઇંડિયન ઓપિનિયન'ના વાંચનારને ઉપકારી થાય એમ સમજી આ પ્રકરણો લખું છું.

અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે દરદ મટાડવા કરતાં દરદ અટકાવવું એ વધારે સારૂં છે. પાણી પહેલાં પાળ બાંધવી એ કહેવત પણ એવો વિચાર બતાવે છે. દરદ થતાં અટકે એવા ઉપાયો લેવા એનું નામ અંગ્રેજીમાં 'હાઇજીન' છે. ગુજરાતીમાં તેને 'આરોગ્ય–સંરક્ષણ–શાસ્ત્ર' કહી શકાય. આ શાસ્ત્ર વૈદકશાસ્ત્રથી જુદું ગણાય છે. કોઇ તેને વૈદક શાસ્ત્રનું અંગ ગણે છે. હું આ ભેદ બતાવું છું તેનો હેતુ માત્ર એટલોજ છે કે મુખ્યત્વે કરીને આ પ્રકરણોમાં આરોગ્યનું રક્ષણ કરવાના ઉપાયોજ બતાવવામાં આવશે. જેમ ખોએલું રત્ન મુશ્કેલીથી હાથ લાગે છે, ને તેનું જતન કરવામાં જેટલો પ્રયાસ આપણે કરીએ છીએ તેના કરતાં તેને શોધવામાં ઘણો વધારે કરવો પડે છે, તેમ આરોગ્યરૂપી રત્ન આપણે હાથથી ગયા પછી પાછું મેળવતાં બહુ વખત અને પ્રયાસની હાની થાય છે; તેથી આરોગ્ય જાળવવા ઉપર વિચારવાન માણસે ખૂબ ભાર દેવાની જરૂર છે. પ્રસંગોપાત આરોગ્ય ગયા પછી કેમ મેળવી શકાય, એનો વિચાર પણ આપણે કરીશું.

અંગ્રેજ કવિ મિલ્ટને કહ્યું છે કે, માણસનું મન એજ તેના સ્વર્ગની અને નર્કની જગ્યા છે; જહાનમ કંઈ જમીનની નીચે નથી અને જન્નત વાદળમાં નથી. આવો વિચાર સંસ્કૃત પુસ્તકોમાં છેઃ—'મન એજ બંધન (નર્ક) અને મોક્ષ (સ્વર્ગ)નું કારણ છે.'* આ સૂત્રને અનુસરીને કહી શકાય કે માણસ રોગી કે નિરોગ રહે તેનું કારણ ઘણી રીતે તે પોતેજ છે. આપણા કર્મથી આપણે માંદા પડીએ તેમ વિચારથી પણ માંદા પડીએ. પોતાના દીકરાને કોગળીયું થયું તે જોઈ બાપને પણ થયું એવા દાખલા આપણે ઘણા જોઇએ છીએ. એક પ્રસિદ્ધ વૈદે કહ્યું છે, કે જેટલા માણસો મરકી વગેરે રોગોથી મરે છે તેના કરતાં વધારે ભયથી મરે છે. 'બીકણ વગર મોતે મરે છે' એ કહેણ વિચારવા લાયક છે.

અજ્ઞાન એ પણ આરોગ્યનો ભંગ કરનારૂં મોટું કારણ છે. આપણી ઉપર અકસ્માત આવી પડે ત્યારે આપણે કંઈ ન જાણવાથી અશક્ત બની બેબાકળા થઈ જઇએ છીએ, ને સારૂં કરવા જતાં બૂરૂં કરી નાખીએ છીએ. શરીરને લગતા સાધારણ નિયમોથી બિનવાકેફ રહી આપણે ઘણી વેળા ન કરવાનું કરીએ છીએ અથવા સ્વાર્થી અને ધુતારા ઉંટવૈદોના હાથમાં આવી પડીએ છીએ. એક વાત તાજુબીની વાત છે, છતાં ખરી છે કે આપણને આપણી પાસેજ પડેલી વસ્તુનું જ્ઞાન, આપણાથી દૂર રહેલી વસ્તુના જ્ઞાન કરતાં ઓછું હોય છે. મારી શેરીની ભૂગોળ મને નહિ આવડે પણ ઈંગ્લાંડનાં ગામ નદી વગેરે હું ગોખી જઇશ. આકાશમાં રહેલા તારા વિષે બબડાટ હું કરૂં ખરો પણ મારા ઘરના છાપરાનું જ્ઞાન મને નહિજ હોય. આકાશના તારા ગણી કહાડવાનો વિચાર કરીશ પણ મારા છાપરામાં શું છે અથવા કેટલી વળી છે તે જાણવાની મને ઇચ્છા પણ નહિ થાય. મારી નજર આગળ રચાતું કુદરતી નાટક

* मन एव मनुष्याणां कारणं बंधमोक्षयोः ।

હું જોવા માગતો નથી પણ નાટકશાળામાં થતા ઢોંગ જોવાનું મને બહુ મન થશે. તેજ શૈલી પ્રમાણે મારા શરીરમાં શું થાય છે, તે શું છે, તે શાનું બન્યું છે, તેમાંનાં હાડકાં, માંસ, લોહી વગેરે કેમ બને છે, તે બધાં શું કરે છે, મારા શરીરમાં બોલે છે તે કોણ, મારી ગતિ કેમ ચાલે છે, મને એક વખત સારા, તો બીજી વખત ખરાબ વિચાર કેમ આવે છે, મારી મરજી વિરુદ્ધ પણ મારૂં મન કેમ કરોડો માઈલ સુધી દોડી જાય છે, મારૂં શરીર તો ગોકળગાયથી પણ ધીમું ચાલે છે ત્યારે મારૂં મન પવનના વેગ કરતાં હજારો ગણો વધારે વેગ કેમ ધરાવે છે, તેનું મને ભાન નથી. આમ મારી નજીકમાં નજીકની વસ્તુ જે મારૂં શરીર, અને તેની સાથેનો મારો સંબંધ, તેની મને ઓછામાં ઓછી ખબર છે.

આવી કઠણ દશામાંથી છુટવું એ બધાંની ફરજ છે. શરીર અને મનનો સંબંધ જાણવો એ તો મહા મુશીબતનું કામ છે, પણ શરીરના સાધારણ વ્યાપાર વિષે થોડું જાણવું એ તો દરેક મનુષ્યે બહુ જરૂરનું ગણવું જોઇએ. બાળકોના અભ્યાસમાં પણ આ જ્ઞાનનો સમાવેશ થવો જોઇએ. મારી આંગળી વઢાય તો તેનો ઉપાય હું ન જાણું, મને કાંટો વાગે તે હું કહાડી ન શકું, મને સર્પ કરડે તો બીકમાં પડ્યા વિના, મારે તુરત શું કરવું એની મને ખબર ન હોય; આ બધાંનો વિચાર કરવા બેસીએ તો શરમાવા જેવુંજ લાગવું જોઇએ. અઘરા શબ્દો વાપરી આવી બાબતમાં પ્રાકૃત મનુષ્ય કંઇ સમજી ન શકે એમ કહી દેવું એ કેવળ 'મિથ્યાભિમાન' છે, અથવા તો એથી ભૂંડું 'માણસને ઘુતવાનો મહા પ્રપંચ' છે.

આવી પરાધીનતામાંથી અને આવા અજ્ઞાનમાંથી ઇન્ડિયન ઓપિનિયનના જે વાંચનાર ન છુટયા હોય તે થોડે અંશે પણ છુટી શકે એવો આ પ્રકરણોનો પ્રયાસ છે.

આવી ઢબનાં લખાણો કંઇ નથી લખાયાં એમ નથી. પણ માણસોને

અમુક પુસ્તકો કે છાપા વાંચવાની આદત પડી જાય છે. ઇન્ડિયન ઓપિનિયનના વાંચનારને પોતાનાં બીજાં છાપાં સાથે ઇન્ડિયન ઓપિનિયન વાંચવાની આદત પડી ગઈ છે. તેમાંના કેટલાકો આરોગ્યનાં પુસ્તકો વાંચતા નથી, તેવાને આ પ્રકરણોથી લાભ મળવાનો સંભવ છે. વળી જુદાં જુદાં પુસ્તકોમાં આવેલા વિચારોનું દોહન આ પ્રકરણોમાં આવશે એવું મને લાગે છે. કેટલાંક પુસ્તકો વાંચી તેમાંના વિરોધી મતોને વિચારી, તેઓની ઉપર અખતરાઓ કરી મે અમુક વિચારો બાંધ્યા છે, એટલે આ પ્રકરણોમાં એક કરતાં વધારે પુસ્તકોનો સારાંશ આવશે; એટલુંજ નહિ પણ આ વિષયના નવા પ્રવેશકને વિરોધી મતનાં પુસ્તકો વાંચી ગુંચવાડામાં પડતાં બચવાનો સંભવ છે. એક પુસ્તક બતાવે કે અમુક સ્થિતિમાં ગરમ પાણી વાપરવું ને બીજું બતાવે કે ઠંડું વાપરવું. નવીન વાંચનારને આ દુઃખરૂપ થાય. આવા વિરોધી પ્રયોગોનો યથામતિ વિચાર આ પ્રકરણોમાં આવશે. પછી જેને મૂળ પુસ્તકો વાંચવાં હોય તે, તે પુસ્તકો વાંચી આમાં બતાવેલા પરિણામોમાં ફેરફાર કરી શકશે, એટલે આ પ્રકરણો ઇન્ડિયન ઓપિનિયનના બધા વાંચનારને ઓછાં-વત્તાં ઉપયોગી થઈ પડશે એમ માનવું બાધિત નહિ ગણાય.

આપણી આદત એવી છે કે જરાએ દરદ થાય કે તુરત આપણે દાક્તર, વૈદ, કે હકીમને ત્યાં દોડીએ છીએ. જો તેમ ન કરીએ તો આપણો હજામ કે પાડોશી જે કંઈ દવા લેવાની સલાહ આપે તે લઇએ છીએ. આપણી માન્યતાજ એવી છે કે દવા વિના દરદ જાય નહિ. આ મોટો વહેમ છે, અને આ વહેમથી જેટલા માણસો દુઃખી થયાં છે ને થાય છે તેટલાં બીજાં કારણોથી નથી થતાં ને નથી થવાનાં. એટલે આપણે દરદ એ શું એટલું સમજીએ તો કંઇક સમતા રાખી શકીએ. દરદનો અર્થ દુઃખ છે. રોગનો અર્થ પણ તેવોજ છે. દરદનો ઉપાય લેવો એ બરાબર છે, પણ દરદ મટાડવાને સારૂ દવા લેવી

એ ફોકટ છે, એટલુંજ નહિ પણ તેથી ઘણી વેળા નુકશાન થાય છે. મારા ઘરમાં કચરો હોય તેને હું ઢાંકી દઉં તેની જેવી અસર થાય તેવી દવાની છે. કચરો ઢાંકું તેથી તેજ કચરો સડીને મને હાનીકારક થવાનો છે. વળી ઢાંકણુ સડી જાય ત્યારે ઢાંકણુ, એ વધારે કચરો થયો ને અગાઉ હતો અને હવે થયો તે, મારે કહાડવો રહ્યો. આવી દશા દવા લેનારની થાય છે. પણ જો હું કચરો કહાડી નાખું તો ઘર જેવું હતું તેવું સાફ પાછું થઇ રહે છે. દરદ—દુઃખ—પેદા કરી કુદરત આપણુને સૂચવે છે કે આપણા શરીરમાં કચરો છે. કુદરતે વળી શરીરમાંજ કચરો નીકળવાના રસ્તા રાખ્યા છે, અને જ્યારે જ્યારે દરદ થાય ત્યારે આપણે સમજવું જોઇએ કે આપણા શરીરમાં કચરો હતો તે હવે કુદરતે કહાડવાનું શરૂ કર્યું છે. મારા ઘરમાં પડેલો કચરો કોઇ માણસ કહાડ-વાને આવે તો હું તેનો ઉપકાર માનું. તે માણસ કચરો કહાડી રહે ત્યાં સુધી મને જરા હરકત પડશે છતાં હું ખામોશ પકડીશ. તેજ રીતે કુદરત મારા શરીરરૂપી ઘરમાંથી કચરો કહાડી જાય ત્યાં સુધી હું ખામોશ પકડું તો મારૂં શરીર સાફ થઇ જાય ને હું નિરોગ એટલે દુઃખ વિનાનો થઈ રહું. મને શરદી થઈ છે; એટલે મારે તુરત કંઇકિ દવા લેવાની—સુંઠ ખાવાની—દોડ ધામ નથી કરવાની. હું જાણું છું કે મારા શરીરના અમુક ભાગમાં કચરો હતો તે કહાડવા કુદરત આવી છે. મારે તેને રસ્તો આપવો એટલે હું ઓછામાં ઓછી મુદતમાં સાફ થઈ જઇશ. હું કુદરતની સામે થાઉં તો કુદરતને બેવડું કામ; કચરો કહાડ-વાનું ને મારી સામે લડવાનું. કુદરતને હું મદદ કરી શકું છું. જેમકે જે કારણથી કચરો દાખલ થયો તે કારણ દૂર કરૂં કે જેથી વધારે દાખલ ન થાય; એટલે કે તે દરમિયાન ખાવાનું બંધ કરૂં, તેથી વધારે કચરો પડતો બંધ રહે; અને ખુલ્લી હવામાં યોગ્ય કસરત કરૂં તો વળી હું પણ શરીરની ચામડી વાટે કચરો કહા-

ક્તો થઈ જાઉં. કાયા નિરોગ રાખવાનો આ સોનેરી નિયમ છે એમ દરેક માણસ પોતાની મેળે સાબીત કરી શકે છે. માત્ર આપણા મનની હાલત આપણે સ્થિર રાખવી જોઇએ. જે માણસ ઈશ્વર ઉપર ખરી આસ્થા રાખે છે તે તો હંમેશાં આમજ કરશે. આવી મનની હાલત કરવામાં આટલું મદદકર્ત્તા થશેઃ—હું વૈદ્ય વગેરે પાસેથી દવા લઇશ છતાં મારૂં દરદ દૂરજ થશે એવો વીમો કોઈ ઉતારતું નથી; વૈદના હાથમાં ગએલા બધા નિરોગ થતા નથી; જો તેમ થતું હોય તો મારે આ પ્રકરણો લખવાપણું ન હોય ને આપણે બધા બહુ સુખી જીંદગી ભોગવતા હોઇએ.

અનુભવ તો એવો છે કે જે ઘરમાં બાટલી પેઠી ત્યાંથી પાછી નીકળતીજ નથી. અસંખ્ય માણસો આખી જીંદગી કંઈ ને કંઈ રોગ ભોગવતા રહે છે, ને એક પછી એક દવા વધારતા જાય છે. વૈદ્યો હકીમો બદલ્યાજ કરે છે. રોગ મટાડે તેવા વૈદની શોધ–ખોળમાં ભમ્યા કરે છે; ને છેવટે પોતે ખુવાર થઈ, બીજાને ખુવાર કરી તાલાવેલી કરતા મરી જાય છે. પ્રખ્યાત મર્હુમ જજ્જ સ્ટીવન જે હિંદુસ્તાનમાં પણ રહી ગએલો તેણે એક વેળા કહેલું, કે જે વનસ્પતિને વિષે વૈદ્યો ઘણું ઓછું જાણે છે, તે વનસ્પતિઓને જેને વિષે તેથી પણ ઓછું જાણે છે એવા શરીરમાં તેઓ દાખલ કરે છે. વૈદ્યો પોતે પણ બરોબર અનુભવ મેળવ્યા પછી એવાજ ઉદ્‌ગાર કહાડે છે. દાક્તર મેજેન્દી કહી ગયો છે, કે "વૈદું એ મહા પાખંડ છે." સર એસ્ટલી કુપર કરીને પ્રખ્યાત દાક્તર થઇ ગયો તેણે કહ્યું છે, કે "વૈદક શાસ્ત્ર એ માત્ર અટકળ ઉપર રચાએલું છે." સર જોન ફોરબ્સે કહ્યું છે, કે "વૈદ્યોના ડહાપણ છતાં પણ ઘણા માણસોના રોગ કુદરતેજ દૂર કર્યા છે." દાક્તર બેકર જણાવે છે, કે "શતીયા તાવમાં જેટલા દરદી મરે છે તેના કરતાં ઘણા વધારે તે દરદની દવાથી મરે છે." દાક્તર ફ્રેરોથ

કહે છે, કે "વૈદા કરતાં વધારે અપ્રામાણિક ધંધો બાગ્યેજ જોવામાં આવે છે." દાક્તર ટોમસ વોટસન કહે છે કે "ઘણા અગત્યના સવાલ વિષે શકથી ભરેલા સમુદ્ર ઉપર આપણો ધંધો ભટક્યા કરે છે." દાક્તર ફ્રોઝવેલ કહે છે કે "જો વૈદું નાબુદ થાય તો માણસજાતને અથાગ લાભ થાય." દાક્તર ફ્રૅંક કહે છે કે "હજારો માણસોની દવાખાનાંઓવાટે કતલ થાય છે." દાક્તર મેસન ગુડ કહે છે કે "લડાઇ, મરકી અને દુકાળમાં જેટલાં માણસોનો ભોગ થાય છે, તેના કરતાં ઘણા વધારેનો ભોગ દવાઓને મળે છે." જ્યા જ્યાં વૈદો વધ્યા છે ત્યાં ત્યાં દરદો વધ્યાં છે એવું આપણે ઠેકાણે ઠેકાણે જોઇએ છીએ. જે છાપાઓમાં બીજી જાહેર ખબરો નહિ આવી શકે તે છાપાઓમાં પણ દવાઓની મોટી જાહેર ખબરો આવશે. ઇન્ડિયન ઓપિનિયનમાં જ્યારે જાહેર ખબરો લેવાતી ત્યારે બીજાઓની પાસે જાહેર ખબર માગવા તેના કારભારીઓ જતા; પણ દવાની જાહેર ખબરો નાખવાનું દબાણ આ છાપા ઉપર દવાના માલેકો કરતા ને પૈસા પણ પુષ્કળ આપવાની લાલચ આપતા હતા. એક પાઈની કિંમત જેની છે તેવી દવાનો આપણે રૂપીઆ આપીએ છીએ. ઘણે ભાગે દવા શાની બની છે તે તેના કર્ત્તા આપણને જાણવાજ નથી દેતા. છુપી દવાઓ એ નામની ચોપડી હાલમાં એક દવાવાળાએજ બહાર પાડી છે. માણસો ન ભમે તે હેતુ એ ચોપડી બહાર પાડવાનો છે. તેમાં તે બતાવે છે કે સાર્સા-પરીલા, ફ્રુટ સોલ્ટ, સીરપ વગેરે અંકાએલી (પેટન્ટ) દવાઓ છે તેના આપણે ત્રણથી સાત શિલિંગ આપીએ છીએ. તેમાં આવેલી દવાની મૂળ કિંમત એક ફારધીંગથી એક પેની સુધીની હોય છે. એટલે આપણે ઓછામાં ઓછું છત્રીસ ગણું ને વધારેમાં વધારે ત્રણસેં છત્રીસ ગણું દામ આપીએ છીએ. એટલે આપણે ત્રણ હજાર પાંચસે ટકાથી પાંત્રીસ હજાર ટકા સુધી નફો આપીએ છીએ.

આમાંથી વાંચનારે એટલું તો જોવું જોઇએ કે દરદીએ દાક્તરોને ત્યાં દોડવાની જરૂર નથી, એકાએક દવાઓ લેવાની નથી; પણ બધાં માણસ એટલી ખામોશ નહિ રાખે. દાક્તરો માત્ર અપ્રામાણિક નથી. દરેક વખતે દવા ખરાબજ છે એવું સાધારણ માણસ નહિ માને. એવા બધાને એટલું કહી શકાય કે: “ તમે બને તેટલી ખામોશ રાખજો. દાક્તરોને બને ત્યાં સુધી તસ્દી ન આપતા. દાક્તરોને બોલાવો તો સારા માણસની પાસે જજો; અને એકને બોલાવ્યા પછી તેને વળગી રહેજો. તેજ બીજાને બોલાવવા કહે ત્યારે બીજાને બોલાવજો. તમારૂં દરદ તમારા દાક્તરના હાથમાં નથી. તમારૂં આયુષ્ય હશે તો તમે ખચીત સારા થશો, અને જો તમે તદબીર કરી તે છતાં તમારૂં કે તમારા સગાનું મરણ નીપજે તો જાણજો કે તે પણ જિંદગીમાં એક પ્રકારનો ફેરફારજ છે.” આ પ્રમાણે આપણે વિચારીએ ને ચાલીએ એવો હેતુ આ પ્રકરણો લખવાનો છે. તેમાં શરીરરચના, હવા, પાણી, ખોરાક, કસરત, કપડાં, પાણીના તથા માટીના ઉપચાર, અકસ્માત, બચ્ચાંની માવજત, ગર્ભવેળા સ્ત્રી–પુરુષનું કર્ત્તવ્ય, સાધારણ જોવામાં આવતાં દરદો, આવા વિષયો બાબત વાંચનારની સાથે વિચાર કરવાની મારી ધારણા છે.

ફિનિક્સ–નાતાલ. } **મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધી**



सत्याग्रही वीर मोहनलाल कर्मचंद गांधी.



पतिपरायण स्त्रीरत्न सौ० कस्तुरबाई गांधी.

આરોગ્ય વિષે સામાન્ય જ્ઞાન

પ્રકરણ ૧ લું.

આરોગ્ય

સાધારણ સમજ એવી જોવામાં આવે છે કે જ્યારે અમુક માણસ ઠીક ખાય-પીએ, હરે-ફરે અને વૈદને ન બોલાવે તે આરોગ્યવાળો છે એમ મનાય. આવી માન્યતા ભૂલભરેલી છે, એમ થોડા વિચારથી પણ આપણે જોઇ શકીશું. માણસ ખાય-પીએ અને હરે-ફરે છતાં પોતાના વ્યાધિની દરકાર ન કરવાથી પોતાને કંઇ નથી એમ માની બેસે એવા દાખલા ઘણા જોવામાં આવે છે.

હકીકતમાં તદ્દન નીરોગ એવા માણસ આ દુનિયામાં ઘણાજ થોડા મળી આવશે.

એક અંગ્રેજ લેખક એમ લખી ગયો છે, કે તેજ માણસ નીરોગ કહેવાય, કે જેના શુદ્ધ શરીરમાં શુદ્ધ મન નિવાસ કરે છે. માણસ એક શરીરનોજ બનેલો નથી. શરીર એ તેનું રહેઠાણ છે. વળી શરીર, મન અને ઇંદ્રિયોનો એવો ઘાટો સંબંધ છે, કે એકને વ્યાધિ-દરદ-હોય તો બીજાં બગડે. શરીરને ગુલાબના ફૂલની ઉપમા અપાએલી છે. ગુલાબના ફૂલનો ઉપરનો દેખાવ તે તેનું શરીર છે, તેની સુવાસ એ તેનો આત્મા-રૂહ-છે. કાગળનું બનાવેલું ગુલાબનું ફૂલ કોઇ પસંદ નહિ કરે, તેને સુંઘવાથી તેમાં ગુલાબની વાસ નથી આવવાની,

તેની વાસ એજ ગુલાબની પરીક્ષા છે; તેમજ માણસની વાસ—તેના આત્માનું ચારિત્ર—એજ તેની પરીક્ષા છે. વળી ગુલાબના જેવું દેખાતું બીજું ફૂલ હોય પણ તેની વાસ ખરાબ હશે તો આપણે તે ફેંકી દઇશું, તેમજ માણસનું શરીર ઠીક દેખાતું હોય છતાં તેમાં રહેનાર રૂહ જો ખોટાં વર્તનવાળો હશે તો આપણે તેના શરીર ઉપર નહિ મોહાઇએ. એટલે આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે જેનું ચારિત્ર ખરાબ છે તે માણસ નીરોગ નહિજ ગણાય. શરીરનો આત્મા સાથે એવો ધાટો સંબંધ છે કે શરીર નીરોગ હોય તેનું મન શુદ્ધજ હશે. આ ધોરણને આધારે હાલ પશ્ચિમમાં એક પંથજ નીકળ્યો છે. તે માને છે કે, જેનું મન શુદ્ધ હોય તેને દરદો થાયજ નહિ, ને જેને દરદ હોય તે શુદ્ધ મન રાખી શરીર નીરોગ કરી શકે છે. આ મત નાખી દેવા જેવો નથી, તે વાસ્તવિક રીતે ખરોજ છે; પણ પશ્ચિમના સુધારાવાળા લોકો તેનો દુરૂપયોગ કરે છે. આપણે તો તેમાંથી એ સાર લેવો રહ્યો છે કે આરોગ્ય સાચવવાનું બળવાન સાધન આપણું મન છે, અને મનની શુદ્ધતા એ આરોગ્ય નિભાવનારી વસ્તુ છે.

આ માણસ ગુસ્સાવાળો છે, આનો મિજાજ તામસી છે, બીજો આળસુ છે, ત્રીજો બહેરો છે, આ બધી ખામીઓ એ ખરૂં જોતાં દરદની નિશાની છે. કેટલાક દાક્તરો એમ માને છે કે ચોરી આદિ ખામીઓ પણ દરદ છે. કેટલીક ધનાઢ્ય બૈરીઓ વિલાયતની દુકાનોમાંથી નજીવી વસ્તુઓ ચોરે છે—આ સ્થિતિને વિલાયતના દાક્તરો 'ક્લેપ્ટે મેનીયા' એ નામનું દરદ ગણાવે છે. કેટલાક માણસ ખૂનખરાબી નહિ કરે ત્યાં સુધી તેને ચેન નહિ પડે. આ પણ દરદ છે.

આમ વિચારતાં આપણે કહી શકીએ કે તે માણસજ તન્દુરસ્ત છે કે જેનું શરીર અભંગ છે, જેના શરીરમાં કંઈ ખામી નથી, જેના દાંત સાજા છે, જેનાં કાન, આંખ વગેરે મોજુદ છે, જેનું

નાક વહેતું નથી, જેની ચામડીમાંથી પસીનો નીકળે છે ને બદબો મારતો નથી, જેના પગ ગંધાતા નથી, જેનું મ્હોં વાસ મારતું નથી, જેના હાથ-પગ સાધારણ કામ કરી શકે છે, જે વિષયાસક્ત રહેતો નથી, જે બહુ જાડો નથી, બહુ પાતળો નથી, અને જેનું મન તથા જેની ઇંદ્રિયો હંમેશાં પોતાના કબજામાં છે. આવું આરોગ્ય મેળવવું કે જાળવવું એ સહેલ વાત નથી. આપણે આવું આરોગ્ય ભોગવતા નથી, કેમકે આપણાં મા-બાપ પણ તે ભોગવતાં નહોતાં. એક મહાન લેખકે લખ્યું છે, કે જો મા-બાપ દરેક પ્રકારે લાયક હોય ને તેને પ્રજા હોય તો તે તેમના કરતાં ચઢવીજ જોઇએ. જો આ વાત બરોબર ન હોય તો દુનીઆ ચઢે છે એમ માનનારાએ પોતાનું વાક્ય ખેંચવુંજ જોઇએ. સંપૂર્ણ રીતે નીરોગ માણસને મોતનો ડર રહેતોજ નથી. મોતનો ડર આપણે બધા રાખીએ છીએ તેજ બતાવે છે કે આપણે તન્દુરસ્ત નથી. મોત એ એક આપણે વિષે મોટો ફેરફાર છે અને સૃષ્ટિનિયમ પ્રમાણે તો એ ફેરફાર સરસ હોવો જોઇએ. આવું ઉંચા પ્રકારનું આરોગ્ય મેળવવાને મથવું એ આપણું કર્ત્તવ્ય છે; અને તેવું આરોગ્ય કેમ મળે અને કેમ સચવાય, એ આપણે હવે પછી વિચારીશું.

પ્રકરણ ૨ જું.

આપણું શરીર

પૃથ્વી, પાણી, આકાશ, તેજ ને વાયુ;
આ પંચતત્ત્વનો ખેલ જગત કહેવાયું.

ઉપલી કડીમાં શરીરનું વર્ણન ઘણે પ્રકારે આવી જાય છે. એમાં એમ કહ્યું છે કે પૃથ્વી એટલે માટી, પાણી, આકાશ, તેજ અને વાયુ, એવાં પાંચ તત્ત્વો મેળવીને જે ખેલ કુદરતે અને કુદરતના પણ કરનારે કર્યો છે, તેને આપણે આ જગતને નામે ઓળખીએ છીએ. જે વસ્તુનું જગત બન્યું છે, તેજ વસ્તુનું આ માટીનું પુતળું, જેને આપણે આપણું શરીર કહીએ છીએ તે બનેલું છે. આપણામાં કહેવત છે કે 'યથા પિંડે તથા બ્રહ્માંડે,' 'જેવું દેહે તેવું દેશે.' આ ચાવી આપણે યાદ રાખીએ તો આપણે ખચીત સમજીશું કે શરીરને નિભાવવા સારૂ સ્વચ્છ માટી, સ્વચ્છ પાણી, સ્વચ્છ ખુલ્લાસ, સ્વચ્છ અગ્નિ (સૂર્ય), ને સ્વચ્છ હવા, એ જરૂરનાં છે; ને તેમાંના એક પણ તત્ત્વથી આપણે ડરવાનું નથી. ખરૂં જોતાં તો તેમાંના એક પણ તત્ત્વની શરીરને વિષે પ્રમાણમાં ખામી થાય ત્યારે દરદ થાય છે.

શરીરને વિષે આટલું જાણવાની આવશ્યકતા છે, પણ એટલુંજ જાણવું એ આપણા વિષયને સારૂ બસ નથી.

શરીર ચામડી, હાડકાં, માંસ અને રુધિર (લોહી) નું બનેલું છે. હાડપિંજર ઉપર શરીરનો મુખ્ય આધાર છે, તેને લીધે આપણે ટટાર ઉભી શકીએ છીએ, તેને લીધે ચાલી શકીએ છીએ. હાડકાં

એ શરીરના નાજુક અવયવેાનું રક્ષણ કરે છે; ખેાપરી એ ભેજાનું, અને પાંસળીઓ એ હૃદય તથા ફેફસાંનું. દાક્તરેાની ગણતરી પ્રમાણે આપણા શરીરમાં ૨૩૮ હાડકાં છે. હાડકાંનેા બહારનેા ભાગ કઠણ છે એવું આપણે સૈા જોઈ શકીએ છીએ, પણ તેવી સ્થિતિ અંદરના ભાગની નથી, અંદરનેા ભાગ પેાચેા ને પેાલેા છે. એક હાડકું બીજાની સાથે સંધાએલું રહે છે તે જગ્યાએ કુર્ચાનું આવરણ હેાય છે. આ કુર્ચો તે પેાચું હાડકુંજ ગણાય.

આપણા દાંત એ પણ હાડકાં છે. પ્રથમ બચપણમાં દૂધીઆ દાંત આવે છે તે સૈાને પડી જાય છે. પછી છાશીઆ દાંત આવે છે તે પડયા એટલે પાછા નથી આવતા. દૂધીઆ દાંત છથી આઠ મહીને ફૂટવા શરૂ થાય છે, અને બાળક એએક વરસનું થાય તેવામાં ઘણું-ખરૂં બધા ફૂટી રહે છે. છાશીઆ પાંચ વરસ પછી ફૂટવા લાગે છે, ને ૧૭ થી ૨૫ વરસની ઉમર સુધીમાં બધા ફૂટી રહે છે. દાઢ સર્વથી છેલ્લી ફૂટે છે.

ચામડીને આપણે સ્પર્શ કરીશું તેા ઘણી જગ્યાએ આપણા હાથને માંસના લેાચા જણાશે. આ સ્નાયુ કહેવાય છે, અને તેનાવડે આપણા જ્ઞાનતંતુઓ કામ લે છે. આપણે હાથ બીડી ઉઘાડી શકીએ છીએ, જડબાં હલાવી શકીએ છીએ, આંખ મીટાવી શકીએ છીએ, એ બધું સ્નાયુને આધારે થાય છે.

શરીર સંબંધી બધું જ્ઞાન આપવું એ આ પ્રકરણેાની હદ બહાર છે, લખનારને પેાતાને તેવું જ્ઞાન છે પણ નહિ, આપણા અર્થને સારૂ જાણવા જેટલુંજ આ પ્રકરણેામાં અપાશે; એટલે ઉપરનું સમજાયા પછી આપણે શરીરના મુખ્ય ભાગેા ઉપર જઇએ છીએ; તેમાં હેાજરી એ સર્વોપરી ગણાય. હેાજરી એ ક્ષણભર આળસ કરે તેા આપણાં ગાત્ર માત્ર ઢીલાં થઇ જાય. જેટલેા ભાર આપણે હેાજરીપર મેલીએ

છીએ તેટલો ભાર સહન કરવાની શક્તિ મહાવિકરાળ પ્રાણીઓમાં પણ નથી. આ હોજરીનું કામ અનાજને પાચન કરવાનું ને **પાચન થયેલા** અનાજવડે શરીરનું પોષણ કરવાનું છે. સંચાને જેમ એન્જીન તેમ માણસને હોજરી છે. આ ભાગ ડાબા પડખામાં પાંસળાંની અંદર છે. તેમાં અનેક ક્રિયાઓ થઈ, જૂદા જૂદા રસો તૈયાર થઈ અન્નમાંથી તત્ત્વ ખેંચાય છે, અને બીજા ભાગ મળ—મૂત્ર થઇ આંતરડાંમાં થઇ બહાર નીકળે છે. તેની ઉપરની બાજુએ કલેજાનો ડાબો ભાગ છે. હોજરીની ડાબી તરફ બરોળ છે. કલેજું પાંસળીઓની અંદર જમણા પડખામાં છે. કલેજાનું કામ લોહી શુદ્ધ કરવાનું અને પિત્ત પેદા કરવાનું છે. આ પિત્ત પાચનક્રિયાને સારૂ ઉપયોગનું છે.

પાંસળીઓની નીચે છાતીની બખોલમાં બીજા ઉપયોગી વિભાગો છે, તે અંતઃકરણ અથવા રક્તાશય અને ફેફસાં એમ છે. આ અંતઃકરણની થેલી બે ફેફસાંની વચમાં ડાબી તરફ હોય છે. છાતીમાં ડાબાં જમણાં મળી ચોવીસ હાડકાં છે. પાંચમા અને છઠ્ઠા પાંસળાની વચ્ચે અંતઃકરણનો ધબકારો થાય છે. આપણને ડાબું અને જમણું એમ બે ફેફસાં છે, તે શ્વાસનળીનાં બનેલાં છે. તે હવાથી ભરેલાં છે, ને તેમાં લોહી સાફ થાય છે. ફેફસાંમાં હવા પહોંચે છે તે શ્વાસનળીવાટે. તે હવા નસકોરાંમાં થઇને જવી જોઇએ. આમ નાકમાં થઇને હવા જાય તે ગરમ થઇને ફેફસાંમાં ઉતરે. ઘણા માણસો આ વાતથી અજાણ હોઈ હવાને મોઢાવાટે ગળે છે ને નુકસાન ખમે છે. મોઢું ખાવા વગેરેના કામમાં લેવાનું છે. હવા તો માત્ર નાકવાટેજ લેવી જોઇએ.

આપણે શરીરની કંઈક રચના તપાસી ગયા, તેના કેટલાક મુખ્ય ભાગનું સહેજ જ્ઞાન લીધું; હવે જેની ઉપર દેહનો આધાર છે એ પ્રવાહી—લોહી—ને તપાસીએ. લોહી આપણને પોષણ આપે છે,

વળી તે ખોરાકમાંથી પોષણ કરનાર ભાગને નોખો પાડે છે, નિરુપયોગી વસ્તુઓ-મળમૂત્રો-ને બહાર કહાડે છે, ને શરીરને એકસરખી ગરમીમાં રાખે છે. લોહી શરીરમાં રહેલી નળીઓ-નસો-વાટે નિરંતર ફર્યા કરે છે. આપણી નાડી ચાલે છે તે લોહીની ગતિને લીધે. જુવાન ને તંદુરસ્ત માણસની નાડી એક મિનિટમાં લગભગ ૭૫ વખત ચાલે છે, એટલે ૭૫ ધબકારા મારે છે. બચ્ચાંની જલદ ચાલે છે, ને ઘરડા માણસની ઓછી ચાલે છે.

લોહીને સાફ રાખનારૂં મોટામાં મોટું સાધન હવા છે. શરીરમાં ફરીને જે લોહી ફેફસાંમાં જાય છે તે નકામું થઇ પડે છે, ને તેમાં ઝેરી પદાર્થ હોય છે; આ ઝેરી પદાર્થને અંદર ગએલી હવા ઝીલી લે છે ને પોતામાં રહેલો પ્રાણવાયુ તે લોહીને આપે છે. આ પ્રમાણે ક્રિયા ચાલ્યાજ કરે છે. લોહીમાંથી લીધેલો ઝેરી પદાર્થ લઇ અંદર ગએલી હવા બહાર નીકળે છે, અને લોહીમાં પ્રાણવાયુ મળી તેજ પાછું નસોવાટે આખા શરીરમાં ફરી વળે છે. આથી સમજી શકાય કે બહાર નીકળતો શ્વાસ એ કેટલેક દરજ્જે ઝેરી છે. હવાની અસર આપણા શરીર ઉપર એટલી બધી થાય છે કે તેનો વિચાર આપણે કંઇક વિસ્તારથી નોખા પ્રકરણમાંજ કરીશું.

પ્રકરણ ૩ જું.

હવા

આપણે શરીરની કંઇક રચના જોઇ ગયા તે ઉપરથી આપણને માલમ પડયું, કે શરીરને ત્રણ પ્રકારના ખોરાક જોઇએ: હવા, પાણી અને અન્ન. આમાં હવા એ સર્વથી અગત્યની વસ્તુ છે, તેથી કુદરતે તેને એવા વિસ્તારમાં રાખી છે, કે આપણને તે વગર ખરચે મળ્યા કરે. એમ છતાં હાલના સુધારાએ હવાની પણ કિંમત કરી મૂકી છે. આ જમાનામાં આપણને હવા ખાવાને દૂર દેશ જવું પડે છે, ને દૂર જતાં પૈસા બેસે છે; મુંબઇમાં રહેનારને માથેરાન હવા ખાવાનું મળે તો તેની તબીયત સુધરે છે, વળી મુંબઇમાં રહીને જો મલબાર હીલ ઉપર રહેવાય તો વધારે સારી હવા મળે, આમ કરતાં દોઢીયાં જોઇએ; ડરબનમાં રહેનારને ચોખ્ખી હવા મેળવવી હોય તો બેરીયામાં જઇ રહેવું, તેમાંએ પૈસા બેસે છે; એટલે હાલના વખતમાં 'હવા મફત મળે છે' એમ કહેવું, એ તદ્દન વાજબી નહિ ગણાય.

હવા મફત મળો કે તેના દામ બેસો; પણ એ વિના ઘડીભર આપણને ચાલતું નથી. આપણે જોઈ ગયા કે લોહી આખા શરીરમાં ફરે છે, તે પાછું ફેફસામાં આવીને સાફ થાય છે, ને પાછું ફરે છે. આ ગતિ આખો દહાડો ને આખી રાત આપણા શરીરમાં થયા કરે છે. દરેક શ્વાસ બહાર કહાડીએ ત્યારે આપણે ઝેરી પવન બહાર કહાડીએ છીએ, ને શ્વાસ અંદર લઇએ ત્યારે આપણે બહારની હવામાંનો પ્રાણવાયુ લઇ તેવડે અંદરના લોહીને સાફ કરીએ છીએ. આ શ્વાસોચ્છ્વાસ પળે પળે ચાલે છે, અને તેની ઉપર શરીરના જીવ-

નનો આધાર છે. પાણીમાં આપણે ડૂબી મરીએ છીએ તેનો અર્થ એટલોજ કે આપણે શરીરમાં પ્રાણવાયુને દાખલ કરી શકતા નથી, અને માંહેના ઝેરી વાયુને બહાર કાઢી શકતા નથી. મરજીવા બખતર પહેરી પાણીમાં ઉતરે છે, ને પાણીની સપાટી બહાર રહેલી ભુંગળીમાંથી બહારની હવા લે છે; તેથી તેઓ ઘણો વખત પાણીની અંદર રહી શકે છે.

કેટલાક તબીબોએ પ્રયોગો કર્યા છે તે ઉપરથી સાબીત થયું છે, કે જો માણસને હવા વિના પાંચ મિનિટ રાખ્યો હોય તો તેનો પ્રાણ જશે. કેટલીક વેળા માની સોડમાં રહેલું બાળક ગુંગળાઇ મરી જાય છે, તે એવા કારણથી કે બચ્ચાંને નાક મોં દબાયાથી બહારની હવા ન મળી શકી.

આ ઉપરથી આપણે જોયે છીએ કે હવા એ આપણને સર્વથી જરૂરનો ખોરાક છે, અને તે આપણને વણ માગ્યો મળે છે, પાણી ને અન્ન આપણે માગીએ ને શોધીએ ત્યારે મળશે; પણ હવા તો આપણી ઇચ્છા વિનાએ આપણે લઇએ છીએ.

જેમ આપણે ખરાબ પાણી અથવા તો ખરાબ ખોરાક લેતાં અચકાઇએ છીએ, તેમજ ખરાબ હવા વિષે હોવું જોઇએ; પણ હકીકતમાં તો એવું છે કે આપણે બગડેલી હવા જેટલે દરજ્જે લઇએ છીએ તેટલે દરજ્જે આપણે બગડેલાં અન્ન-પાણી લેતા નથી. દેખવાનીજ દાઝ છે. આપણે પ્રતિમા પૂજનારા છીએ. હવાને નરી આંખે જોઇ શકતા નથી તેથી આપણે કેટલી ખરાબ હવા લઇએ છીએ તેનો ખ્યાલ નથી કરતા. બીજાએ અડકેલો ખોરાક ખાતાં આપણે અચકાઇએ, બીજાએ બોટેલું પાણી પીતાં વિચાર કરીએ, અને આપણામાં જરાએ નફરત નહિ હોય તો પણ બીજા માણસે ઉલટી કરેલાં ખોરાક કે પાણી તો આપણે નહિજ લઇએ; દુકાળીયાંની પાસે પણ ઉલટી કરેલો ખોરાક મૂકશું તો તે મરવું કબૂલ કરશે, પણ તે

ખોરાક નહિ લે; પણ સામા માણસે એોકેલી—શ્વાસ વાટે બહાર કહાડેલી હવા આપણે બધા નફરત રાખ્યા વિના લઇએ છીએ! આરોગ્યવિદ્યાના નિયમો પ્રમાણે એોકેલી હવા, એ એોકેલા અનાજ જેટલીજ ખરાબ છે. એમ સાબીત કરવામાં આવ્યું છે, કે માણસે બહાર કહાડેલો શ્વાસ જો બીજા માણસના ફેફસામાં દાખલ કરવામાં આવે તો તેનું તુરતજ મરણ નીપજશે—એવો ઝેરી તે શ્વાસ છે. છતાં એક ઓરડીમાં ગોંધાઇ બેઠેલા કે સૂતેલા માણસો આવો ઝેરી શ્વાસ આખો વખત લીધાજ કરે છે. માણસનાં સારાં નસીબે હવા એ એટલો ચંચળ પદાર્થ છે કે તે આખો વખત ઉડયા કરે છે ને ઝપાટાભેર ફેલાય છે, વળી ઝીણાંમાં ઝીણાં છિદ્રોમાંથી પણ દાખલ થાય છે, એટલે એક તરફથી આપણે કોટડીમાં ભેગા થઇ હવાને ઝેરી બનાવીએ છીએ ને બીજી તરફથી દરવાજાનાં તીણાંમાંથી, છાપરાંની રહી ગએલી તડોમાંથી બહારનો પવન થોડો ઘણો આવ્યા કરે છે; તેથી આપણે તદ્દન એોકેલી હવા પાછી લેતા નથી. આપણે બહાર કાઢેલી હવા નિરંતર સાફ થયાજ કરે છે. ખુલ્લી હવામાં આપણે અંદરની હવા બહાર કહાડીએ એટલે તે ઝેરી હવા બહારની હવામાં પળવારમાં ફેલાઇ જાય છે, ને સારી હવાનું જે પ્રમાણ છે તેને કુદરત જાળવી રાખે છે. હવા એ બહોળા વિસ્તારમાં આ નાની સરખી પૃથ્વીની આસપાસ વિંટળાએલી પડી છે.

હવે આપણે સમજી શકીએ છીએ કે ઘણાં માણસો કેમ માંદાં ને નબળાં રહ્યાં કરે છે. **સેંકડે નવ્વાણુ ટકાથી ઉપરાંત માંદગીનું કારણ તે ખરાબ હવા છે**, એમાં કંઇજ શક નથી. ક્ષય, તાવ, અનેક જાતના કહેવાતા ચેપી રોગો, એ બધાંનું કારણ આપણે લીધેલી ખરાબ હવા છે; તેથીજ આપણને તે રોગો દૂર કરવાનો પહેલો, સહેલો ને છેલ્લો ઉપાય ચોખ્ખામાં ચોખ્ખી હવા છે. એને

પહોંચનાર વૈદ, દાક્તર કે હકીમ દુનીયામાં બીજો નથી. ક્ષયનો રોગ એ ફેફસાં સડવાની નિશાની છે. ફેફસું સડયું તે ઝેરી હવા લઇને. જેમ એન્જીનમાં ખરાબ કોલસા ભરવાથી એન્જીન ખરાબ થાય તેમ ફેફસાંનું છે. આથી હાલના દાક્તરો જેઓ સમજ્યા છે તે અચૂક ક્ષયના રોગને સારૂ પહેલો ઉપાય ચોવીસે કલાક ખુલ્લી હવા લેવાનો આપશે. બીજા બધા ઉપાયો તેની પાછળ કામ કરે છે, ને તેના વિના એક પણ ઉપાય કામ કરતો નથી.

હવા આપણે ફેફસાં વાટે લઇએ છીએ એટલુંજ નહિ પણ ચામડી વાટે પણ કંઇક ભાગ લેવાય છે. ચામડીમાં અગણિત બારિક છિદ્રો છે તે વાટે આપણે હવા લઇએ છીએ.

આવી મહા અગત્યની જે વસ્તુ છે તેને ચોખ્ખી કેમ રાખી શકાય એ બધાએ જાણવું જોઇએ. ખરૂં જોતાં બાળક સમજણું થાય ત્યારથીજ તેને હવાની અગત્ય વિષે જ્ઞાન આપવું જોઇએ. આ પ્રકરણોના વાચનાર આ ઘણું સહેલું પણ અગત્યનું કામ કરશે, ને પોતે હવા વિષે સામાન્ય જ્ઞાન મેળવી તે પ્રમાણે ચાલી પોતાના છોકરાઓને આપશે તથા તેઓની પાસે તે પ્રમાણે વર્તન કરાવશે તો હું મને પોતાને કૃતાર્થ થયો માનીશ.

હવા બગડવાનાં મુખ્ય સાધનો આપણાં જાજરૂ, આપણા વાડા. અને જ્યાં મૂતરડીઓ નોખી હોય ત્યાં મૂતરડી, એ હોય છે. ઘણાજ થોડા માણસને જાજરૂની ગંદકીથી થતી નુકસાનીનું ભાન હોય છે. બિલાડી કે કૂતરૂં જ્યારે જાજરૂ કરે છે ત્યારે જમીન ઘણે ભાગે પોતાના પંજાવતી ખોદે છે, અને તે ખાડામાં મળ ત્યાગ કરી તેની ઉપર ધૂળ નાખે છે. જ્યાં સુધરેલી ઢબનાં-પાણીના નળવાળાં જાજરૂ નથી ત્યાં ઉપર પ્રમાણે કરવાની જરૂર છે. આપણાં પાય-ખાનાંઓમાં એક બકેટમાં આપણે રાખ કે સૂકી માટી ભરી

રાખીએ, ને દરેક વખતે જ્યારે તે પાયખાનું વપરાય ત્યારે તે મેલા ઉપર રાખ કે સૂકી માટી, મેલું તદન ઢંકાઇ જાય તેટલી છાંટીએ, તો બદબો અટકે છે, ને માખી વગેરે ઉડતાં જીવો મેલા ઉપર બેસી આપણા શરીરને અડકતા નથી. જેનાં નાક બગડી નથી ગયાં અથવા મેલની ગંધથી ટેવાઇ નથી ગયાં, તે માણસ મેલું ખુલ્લું રાખવાથી હવામાં કેટલી બદબો ફેલાય છે તે જાણી શકશે. આપણા ખોરાકમાં પાયખાનાનો મેલ કોઇ ભેળવે ને આપણી આગળ મૂકે તો આપણને ઉલટી થશે; પણ પાયખાનાની બદબો હવામાં ભળે ને તે હવા આપણે ગળી જઇએ તેમાં, ને પાયખાનું મેળવેલા અનાજમાં તલભાર પણ ફેર નથી. ફેર હોય તો તે એટલોજ કે અનાજને મેલની સાથે ભેળવેલું આપણે નરી આંખે જોઇ શકીએ છીએ, ને હવામાં ભળેલો મેલ આપણે જોતા નથી. પાયખાનાની બેઠકો વગેરે તદન સાફ રાખવાં જોઇએ. આવાં કામથી આપણે શરમાઇએ છીએ અથવા તે કરતાં આપણને છીટ આવે છે, પણ ખરૂં જોતાં તેવાં પાયખાનાં વાપરવાની છીટ જોઇએ. જે મેલ આપણા શરીરમાંથી નીકળે છે ને જે બીજા માણસ પાસે આપણે ઉંચકાવીએ છીએ તે આપણે પોતે સાફ કેમ ન કરીએ? આવાં કામ કરવામાં જરાએ એબ નથી; એ આપણે શીખી બચ્ચાંઓને શીખવવું ઘટે છે. બકેટ જ્યારે ભરાય ત્યારે મળને બેએક ફૂટના છીછરા ખાડામાં દાટી તેની ઉપર સારી પેઠે ધૂળ ઢાંકી દેવી જોઇએ. જો આપણને જંગલમાં મળ ત્યાગ કરવાની આદત હોય તો ઘરોથી સારી પેઠે દૂર જવું જોઇએ. ત્યાં હાથપાવડાવતી નાનો ખાડો ખોદી આપણું કાર્ય કરવું જોઇએ, ને ખોદેલી માટી તેની ઉપર પૂરવી જોઇએ.

પેસાબ જ્યાં ત્યાં કરીને પણ આપણે હવાને બગાડીએ છીએ. તે આદત તદન નાબૂદ કરવા જેવી છે. જ્યાં પેસાબની ખાસ જગ્યા

ન હોય ત્યાં ઘરોથી દૂર જઈ સૂકી જમીનમાં પેસાબ કરવો જોઇએ, ને તેની ઉપર પણ ધૂળ છાંટવી જોઇએ. મળને ઉંડાં નહિ દાટવાનાં બે સબળ કારણ છેઃ એક તો એ કે જો મળ બહુ ઉંડાં દટાય તો તેની ઉપર સૂર્યનો તાપ કામ નથી કરી શકતો; બીજું એ કે ઉંડાં દટાએલાં મળથી આસપાસના પાણીના ઝરાને હરકત થવાનો સંભવ છે.

આપણે ગાલીચા ઉપર, ઓરડાઓની ભોંય ઉપર, આંગણાંમાં, તેમજ જ્યાં આપણે જગ્યા જોઇએ ત્યાં, વગર વિચાર્યે થુંકીએ છીએ, થુંક એ ઘણી વાર ઝેરી હોય છે, ક્ષયવાળા રોગીનું થુંક બહુજ ઝેરી ગણાય છે, તેમાંના જંતુ ઉડી બીજાના શ્વાસમાં ભળી તેને નુકસાન કરે છે, વળી થુંકવાથી ઘર વગેરે બગડે છે એ તો જૂદુંજ. આ વિષે આપણી ફરજ એ છે કે ઘરોની અંદર તો જ્યાં ત્યાં નજ થુંકવું જોઇએ; થુંકદાની રાખવી, ને રસ્તે ચાલતાં થુંકવાની જરૂર જણાય તો સૂકી જમીનમાં જ્યાં ખૂબ ધૂળ જોવામાં આવે ત્યાં થુંકવું. આથી કરી થુંક સૂકી મટોડીની સાથે મળી ઓછી ઇજા કરશે. કેટલાક તબીબોનો અભિપ્રાય એવો છે, કે ક્ષયના રોગવાળા માણસોએ તો જંતુનાશક દવા નાખેલી હોય એવા વાસણમાંજ થુંકવું જોઇએ; સૂકી જમીન ઉપર જ્યાં ધૂળ હોય ત્યાં તેવો દરદી થુંકે તોપણ તેના થુંકમાંના જંતુઓનો નાશ થતો નથી, આ ધૂળ ઉડીને તેમાં આવી રહેલા થુંકના જંતુઓને પણ ઉડાડે છે ને લોકોને ચેપ આપે છે. આ વાત ખરી હોય કે ખોટી, છતાં એટલું તો આપણે તેમાંથી સમજી શકીએ કે જ્યાં ત્યાં થુંકવાની આદત ગંદી અને નુકસાનકર્ત્તા છે.

પડી રહેલું ને રાંધેલું અનાજ, શાક વગેરેનાં છોતરાં જ્યાં ત્યાં ફેંકવાની રીત કેટલાકમાં હોય છે. એ બધાંને જમીનમાં છીંછરાં દાટયાં હોય તો તે હવા બગાડી શકતાં નથી, ને કાળે કરી તેમાંથી ઉપયોગી ખાતર બને છે. સડે એવી કંઇ પણ વસ્તુ ખુલ્લી ફેંકવી

ન જોઇએ. આ બધી સૂચનાઓ સમજાયા પછી અમલમાં મૂકવી એ તદ્દન સહેલું છે, એમ દરેક માણુસ અનુભવે જોઇ શકશે.

આપણી કુટેવોથી હવા કેમ બગડે છે, ને તેને બગડતી કેમ અટકાવી શકાય, એ આપણે જોયું; હવે હવા કેમ લેવી એ વિચારીએ.

આપણે અગાઉના પ્રકરણમાં જોઇ ગયા કે હવા લેવાનો માર્ગ તે નાક છે—મોઢું નહિ, એમ છતાં ઘણાંજ થોડાં માણુસોને બરોબર શ્વાસ લેતાં આવડે છે. બહુ માણુસો મોઢાવાટે શ્વાસ લે છે. આ ટેવ ઇજા કરે છે. બહુ ઠંડી હવા જો મોંવાટે લેવાય તો ઘણી વાર શરદી થઇ આવે છે, ને સાદ બેસી જાય છે. હવામાંના રજકણો મોંઢાવાટે શ્વાસ લેનારનાં ફેફસાંમાં પ્રવેશ કરે છે, તેથી કેટલીકવાર ફેફસાંને મોટી હાનિ પહોંચે છે. આનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ વિલાયત જેવા શહેરમાં તુરત થઇ જાય છે. ત્યાં ઘણી ચીમનીઓને લીધે નવેમ્બર માસમાં બહુ 'ફોગ'—પીળી ધૂમસ થાય છે. તેમાં ઝીણાં કાળાં રજકણો હોય છે. જે માણુસ તે રજકણોથી ભરેલી હવા મોંવાટે લે છે તેના થુંકમાં તે જોવામાં આવે છે. આમ ન થાય તેટલા સારૂ કેટલીક સ્ત્રીઓ, જેને નાક વાટે શ્વાસ લેવાની આદત નથી હોતી, તે મોં ઉપર ખાસ જાળીવાળી મુમતી બાંધે છે. એ મુમતી ચાળણીની ગરજ સારે છે. તેમાં થઇને હવા જાય છે તે ચોખ્ખી થાય છે. કેટલોક વખત વપરાયા પછી તે મુમતી તપાસી હોય તો તેમાં રજકણો જોવામાં આવશે. આવી ચાળણી ઇશ્વરે નાકમાં રાખેલી છે. નાકથી લેવાએલી હવા સાફ થયા પછીજ ફેફસાંને પહોંચે છે, વળી નાકમાંથી લેવાએલી હવા ગરમ થઇને અંદર ઉતરે છે, આ વાત ધ્યાનમાં રાખી દરેક માણુસે નાકવાટેજ હવા લેતાં શીખી લેવું જોઇએ. તે કંઈ મુસ્કેલીની વાત નથી. ન બોલતા હોઇએ ત્યારે મોં બંધ રાખવું જોઇએ. જેઓને મોં ઉઘાડું

રાખવાની ટેવ પડી ગઇ હેાય તેમણે મેાઢે પડદો બાંધી રાતના સુવું, એટલે પરાણે નાકવાટેજ શ્વાસ લેવાશે. વળી સવાર સાંજ ખુલ્લી હવામાં ઉભી તેણે નાકે વીશેક વાર શ્વાસ લેવા. આમ કરવાથી નાકેજ શ્વાસ લેવાની ટેવ પડી જશે. તંદુરસ્ત અને નાકથી શ્વાસ લેનાર માણસ પણ નાકવાટે હંમેશાં સ્વચ્છ હવામાં શ્વાસ લે તેા તેની છાતી મજબૂત અને પહેાળી થશે. આ અખતરેા દરેક માણસે કરવા લાયક છે. અખતરેા કરનારે શરૂઆતમાં છાતીનું માપ લેવું, ને એક માસ પછી ફરી લેવું. તે જોશે કે તેટલી ટુંકી મુદ્દતમાં તેની છાતી કંઇક વિશેષ પહેાળી થઇ છે. સેન્ડેા વગેરે ડમ્બઍલની કસરત કરાવે છે તેમાં પણ એજ રહસ્ય રહ્યું છે. ઝપાટાથી ડમ્બઍલ ફેરવતાં શ્વાસ ઉંડા ને ખૂબ લેવાય છે, તેથી છાતી ખૂબ પહેાળી ને મજબૂત બને છે.

આમ હવા કેમ લેવી એ જાણવાની સાથે ખુલ્લી હવા રાત ને દહાડેા લેવાની ટેવ પાડવાની જરૂર છે. આપણી સાધારણ આદતેા એવી છે કે આપણે દિવસના ઘરમાં કે દુકાનેામાં ગેાંધાઇ રહીએ છીએ, ને રાતના પણ તિજોરીના જેવી ઓરડીઓમાં સૂઇએ છીએ; બારી બારણાં હેાય તે પણ બંધ કરી દઇએ છીએ, **આ ટેવ ઘણીજ વખેાડવા જેવી છે.** જેટલેા વખત બને તેટલેા વખત, ને ખસુસ કરીને સૂતી વેળા આપણે ખુલ્લી હવાજ લેવી ઘટે છે; એટલે જેનાથી બને તેણે તેા ઉઘાડા વરંડામાં, અગાસીમાં, ફળીમાં કે કઠેડામાં સૂવું જોઇએ. જેના નસીબમાં આમ કરવાનું નથી તેણે પેાતાની કેાટડીના જેટલા દરવાજા ને બારી ખુલ્લાં રાખી શકાય તેટલાં રાખવાં જોઇએ. હવા જે આપણને ચેાવીશે કલાક ખાવાનેા ખેારાક છે તેનાથી બીલકુલ ડરવાનું નથી. ઉઘાડી હવા કે સવારની કેારી હવા લેવાથી માંદગી થાય એવી વાત, એ માત્ર વહેમ છે. જેણે કુટેવેાથી પેાતાનાં

ફેફસાં બગાડયાં છે તેને એકાએક ખુલ્લી હવા લેવાથી શરદી થઇ આવવાનો સંભવ છે, પણ તેવા માણસે એવી શરદીથી ડરવાનું નથી. એ શરદી ટુંક મુદતમાંજ દૂર થઇ જશે. ક્ષયની બિમારી ભોગવનારાને સારૂ હાલ યૂરોપમાં ઠેકાણે ઠેકાણે ખુલ્લી હવા મળે તેવાં ખુલ્લાં મકાનો બાંધવામાં આવ્યાં છે. દેશમાં મરકીનો ઉપદ્રવ રહ્યાજ કરે છે તેનું ખાસ કારણ આપણી હવા બગાડવાની અને બગડેલી હવા લેવાની બૂરી આદત છે. નાજુકમાં નાજુક માણસ ખુલ્લી હવા લે તો તેને ફાયદોજ થાય એ ચોક્કસ રીતે માનવા જેવી હકીકત છે. હવા નહિ બગાડતાં ને સ્વચ્છ હવા લેતાં આપણે શીખી લઇએ તો આપણે ઘણા રોગોમાંથી સહેજે બચી જઇએ, ને દક્ષિણ આફ્રિકા જેવા મુલકમાં આપણી ઉપર ગંદકીનો જે આરોપ છે તે કેટલેક દરજ્જે દૂર થાય.

જેમ ખુલ્લી હવામાં સૂવાની જરૂર છે, તેમજ મોં ઉપર નહિ ઓઢવાની પણ જરૂર છે. ઘણા હિંદીની આદત મોં ઢાંકીને સૂવાની છે. આમ કરવાથી આપણો બહાર નીકળેલો ઝેરી શ્વાસ આપણેજ લઇએ છીએ. હવા એ વસ્તુ એવી છે, કે જરા માર્ગ હોય તો ત્યાં તે પેસી જાય છે. આપણું ઓઢવાનું ગમે તેમ લપેટયું હોય તો પણ બહારની હવા થોડી ઘણી તેમાં પેસી જાય છે. જો આમ નજ થતું હોય ને આપણે માથા સુધી ઓઢીને સૂતા હોઇએ તો ગુંગળાઇનેજ મરી જઇએ. પણ તેમ નથી થતું, કેમકે થોડી ઘણી પ્રાણવાયુવાળી બહારની હવા મળ્યા કરે છે પણ તેટલું બસ નથી; માથે ટાઢ વાય તો માથા ઉપર કંઇ નોખું વસ્ત્ર લપેટવું, કે કાનટોપી પહેરવી, પણ નાક તો જરૂર બહાર રાખવું જોઇએ. ગમે તેટલી ટંડી પડતી હોય ત્યારે પણ નાકને ઢાંકીને ન સૂવું જોઇએ.

હવા અને અજવાળાને એટલો બધો નિકટ સંબંધ છે કે અજવાળાને વિષે બે બોલ આ પ્રકરણમાંજ લખવા ઘટે છે. જેમ આપણે

હવા વિના ન નભી શકીએ તેમજ અજવાળા વિના ન જીવાય. નરકમાં અજવાળાનો અભાવજ માન્યો છે. જ્યાં તેજ નથી ત્યાં હવા હંમેશાં ખરાબજ હોય છે. કોઇ અંધારી કોટડીમાં આપણે પ્રવેશ કરીશું તો ત્યાંની હવામાં આપણને બદબો માલમ પડશેજ. અંધારામાં આપણે આંખનો ઉપયોગ નથી કરી શકતા, એ બતાવે છે કે આપણે અજવાળામાંજ રહેવાને પેદા થએલા છીએ. જેટલા અંધારાના જરૂર કુદરતે આપણે સારૂ માની છે, તેટલું અંધારૂં આપણને સુખાકારી રાત્રિ પેદા કરીને તેણે આપ્યું છે. ઘણા માણસોને એવી આદત પડી ગએલી હોય છે, કે ઘણી ગરમીના દિવસોમાં પણ તેઓ પોતાની ભોંયરા જેવી કોટડીમાં અજવાળું ને હવા બંધ કરીને બેસી કે સૂઈ રહેશે. હવા અને અજવાળા વિના રહેનાર માણસો તેજ અને શક્તિ-વગરના જોવામાં આવે છે.

યૂરોપ તરફ હાલ એવા તબીબો છે કે જેઓ દરદીઓને ખુલ્લી હવા અને અજવાળું પુષ્કળ આપી તેઓનાં દરદ મટાડે છે. તેઓ માત્ર ચહેરાને હવા અજવાળું આપે છે એટલુંજ નથી, પણ દરદીને લગભગ નગ્ન દશામાં રાખે છે, અને આખા શરીરની ચામડી ઉપર હવાની અને અજવાળાની અસર પહોંચાડે છે. આવી માવજતથી સેંકડો આદમીઓ સાજા થાય છે. હવા અને અજવાળાની આવ-જા થાય તે માટે આપણાં રહેવાનાં ઘરનાં બારી-બારણાં રાત દહાડો ખુલ્લાં રાખવાં જોઇએ.

ઉપરનું લખાણ વાંચી કેટલાકને એમ શંકા થશે કે જો હવા અને તેજની આટલી જરૂરિયાત હોય તો ઘણા માણસો પોતાની કોટડીઓમાં પડી રહે છે છતાં તેઓને નુકસાન નથી થતું એ કેમ? આવી શંકા કરનારે વિચાર નથી કરેલો એમ કહેવાય. જેમ તેમ નિભવું એવો આપણો વિષય નથી. આપણો વિષય તો એ છે કે

સંપૂર્ણ આરોગ્યમાં બને તો નિભવું. એમ ચોક્કસ રીતે સાબીત કરવામાં આવ્યું છે કે જ્યાં જ્યાં લોકો ઓછી હવા ને ઓછું અજવાળું લે છે ત્યાં ત્યાં તેઓ માંદા રહે છે. શહેરના લોકો ગામડીઆ કરતાં નાજુક છે, કેમકે શહેરના લોકોને હવા અજવાળાં થોડાં મળે છે. ડરબનમાં આપણા લોકોમાં ઘાસણી વગેરે રોગો વિશેષ છે, તેનું કારણ ડરબનનો સરકારી દાક્તર એજ આપે છે, કે આપણે એવી સ્થિતિમાં રહીએ છીએ કે આપણને ચોખ્ખી હવા નથી મળતી અથવા આપણે નથી લેતા. હવા અને અજવાળાનો વિષય આરોગ્યને સારૂ એવો જરૂરનો છે કે દરેકે તે કાળજીપૂર્વક સમજવો જોઇએ.

પ્રકરણ ૪ થું.

પાણી

આપણે આગળ જોઇ ગયા કે હવા એ ખોરાક છે, અને પાણીનું પણ તેમજ છે. હવા એ પહેલી પદવી ભોગવે છે અને પાણી બીજી પદવી ભોગવે છે. હવા વિના માણસ થોડી મિનિટજ નીભી શકે. પાણી વિના કેટલાક કલાકો, ને દેશને લઇ કંઇક દિવસ પણ કહાડી શકે; તોપણ એટલું તો ચોક્કસ છે કે બીજા ખોરાક વિના લાંબી મુદત ચલાવાય તેમ પાણી વિના નજ ચલાવાય. પણ જે માણસને પાણી પીવાનું મળે તે ઘણા દહાડા સુધી અનાજ વિના નભી શકે છે. આપણા શરીરમાં પાણીના સિત્તેરથી વધારે ટકા છે. પાણી વિનાના શરીરનું વજન આઠથી બાર રતલ સુધીનું ગણાય છે. આપણા બધા ખોરાકમાં ઓછું વત્તું પાણી હોય છેજ.

આમ જે વસ્તુ આપણુને બહુ અગત્યની છે તેની સંભાળ પ્રમાણુમાં આપણે બહુ ઓછી લઇએ છીએ. મરકી વગેરે રોગો આપણી હવા વિષેની બેદરકારીને લીધે આપણુને ઘેરે છે. તેવાં પરિણામ આપણી પાણી વિષેની બેદરકારીથી આવે છે. લડાઇમાં રોકાએલાં લશ્કરમાં કાળજ્વર ઘણી વેળા ફાટી નીકળે છે તેનો દોષ પાણી ઉપર સાબીત કરવામાં આવ્યો છે; કેમકે લડાઇમાં ફોજોને જ્યાં જેવું મળે ત્યાં તેવું પાણી પીવું પડે છે. શહેરમાં રહેનારાં માણસોમાં પણ ઘણી વેળા આવી રીતના તાવ ફાટી નીકળે છે, તેનું કારણ ઘણી વખત પાણી હોય છે. ખરાબ પાણી પીવાથી પથરીનો રોગ પણ ઘણીવાર પેદા થાય છે.

પાણી બગડવાનાં બે કારણ હોય છેઃ એક તો એવા પ્રદેશમાં પાણી મળતું હોય કે ત્યાં ચોખ્ખું ન રહે, ને બીજું એ કે આપણે તે પાણીને બગાડીએ. જ્યાં ખરાબ જગ્યાએ પાણી રહેતું કે નીકળતું હોય ત્યાંનું પાણી તો નજ પીવું જોઇએ, ને ઘણે ભાગે આપણે નહિ પીએ; પણ આપણી ગફલતથી ખરાબ થયેલું પાણી પીતાં આપણે અચકાતા નથી. જેમકે નદીઓમાં આપણે ગમે તે વસ્તુઓ નાખી તેજ પાણી પીવા ધોવામાં વાપરીએ છીએ. નિયમ એવો છે કે જે જગ્યાએ આપણે નહાતા હોઇએ તે જગ્યાએથી પાણી કદી પીવાને-સારૂ નહિ વાપરવું. નદીનાં પાણી હંમેશાં જે દિશાએથી વહેતાં હોય તે દિશામાં જ્યાં કોઈ ન નહાતું હોય ત્યાંથી પાણી લેવું જોઇએ. એથીજ દરેક ગામમાં નદીના બે વિભાગ પડવા જોઇએ. નીચેનો ભાગ નહાવા-ધોવાનો અને વહેણ ઉપરનો ભાગ પીવાનો. લશ્કરો જ્યારે પાણીની નજીક છાવણી નાખે ત્યારે અમુક એક માણસ નદીનું વહેણ તપાસી કાંઠા ઉપર વાવટો નાંખે છે, ને તેની ઉપરનો વહેણ તરફનો ભાગ જો કોઈ પણ ન્હાવા-ધોવા માટે વાપરે તો તેને સજા

થાય છે. દેશમાં જ્યાં આવો બંદોબસ્ત નથી હોતો ત્યાં ખંતીલી ઓરતો ઘણીવાર વિરડા ગાળી તેમાંથી પાણી ભરે છે. એ રીવાજ બહુજ સરસ છે, કેમકે તેમ કરવાથી પાણી રેતી વગેરેમાંથી ગળાઇને આપણને મળે છે. કૂવાનાં પાણીમાં ઘણાં જોખમો કેટલીક વાર રહેલાં હોય છે. છીછરા કૂવામાં જમીનમાં ઉતરેલાં મળમૂત્રના રસ ભળે છે, વળી તેમાં કોઈ વાર મુએલાં પક્ષીઓ હોય છે, ઘણી વાર પક્ષીઓ માળા બાંધે છે, વળી કૂવાને બાંધકામ ન હોય તો તેમાં પાણી ભરનારના પગનો મેલ વગેરે ઉતરી પાણીને બગાડે છે; એટલે કૂવાનાં પાણી પીવામાં બહુ સાવચેતી વાપરવી એ જરૂરનું છે. ટાંકીઓમાં ભરેલું પાણી તો બહુ વખત ખરાબ હોય છે. ટાંકીનું પાણી નિર્દોષ રાખવાને તેને વખતો વખત ધોવી જોઇએ, તે ઢંકાવી જોઇએ ને છાપરાં વગેરે જ્યાંથી પાણીની આવક હોય તે સાફ હોવાં જોઇએ. આવી ચોખ્ખાઈ જાળવવાનો ઉદ્યોગ થોડાંજ માણસો કરે છે, એટલે પાણીના દોષ બને તેટલા દૂર કરવાનો સોનેરી નિયમ તો એ છે કે પાણીને અર્ધો કલાક સુધી ઉકાળી, ઠારીને પછી તેને હલાવ્યા વિના બીજા વાસણમાં કહાડી તેને ત્રીજા વાસણમાં જાડા ને સાફ કપડાથી ગળીને પીવું. આમ કરનાર પોતાની બીજા પ્રત્યેની ફરજમાંથી મુક્ત થતો નથી. સાર્વજનિક ઉપયોગને સારૂ રહેલું પાણી એ તેની, તેમજ બીજા બધા તે તે લતામાં કે ગામોમાં રહેનારાની મિલ્કત છે. તે મિલ્કતને તે એક વાલી તરીકે વાપરવા બંધાએલ છે, એટલે પાણી બગડે એવું કર્મ તેનાથી તો નજ થવું જોઇએ. તેણે નદી કે કૂવાને બગાડવાં ન ઘટે, તેનાથી પાણી પીવાનો ભાગ ન્હાવા–ધોવામાં વપરાય નહિ, તેનાથી પાણીની નજીકમાં મળમૂત્રનો ત્યાગ થાય નહિ, તે પીવાનાં સ્થળ આગળ મુડદાં બાળી ન શકે અને તેની રાખ વગેરે તેમાં નાખી ન શકે.

પાણીની બહુ સંભાળ રાખતાં પણ તે તદન ચોખ્ખું આપણને નથી મળતું. તેમાં ક્ષાર આદિનો ભાગ હોય છે, ને કેટલીક વેળા સડેલી વનસ્પતિનો ભાગ હોય છે. વરસાદનું પાણી ચોખ્ખામાં ચોખ્ખું ગણાય છે, પણ આપણને પહોંચે તે પહેલાં હવામાં ઉડતાં રજકણો વગેરેનો તે પાણીમાં પણ ભેળ થઈ જાય છે. તદન ચોખ્ખા પાણીની અસર શરીર ઉપર જૂદાજ પ્રકારની થાય છે, આમ જાણવાથી કેટલાક અંગ્રેજી દાક્તરો 'ડીસ્ટીલ્ડ' એટલે શુદ્ધ કરેલું પાણી પોતાના દરદીઓને આપે છે. આ પાણી તે પાણીની વરાળ બનાવી ઠારેલું છે. જેને કબજીયત વગેરે રહેતાં હોય તે માણસ આ 'ડીસ્ટીલ્ડ' પાણીનો ઉપયોગ કરે તો તેને પ્રત્યક્ષ પારખું મળી શકે છે. આવું પાણી બધા કેમીસ્ટ (વિલાયતી દવા વેચનારા) વેચે છે. ડીસ્ટીલ્ડ પાણી, ને તેના ઉપાયો ઉપર હાલમાં એક પુસ્તક લખાયું છે. લખનાર માને છે, કે ઉપર પ્રમાણે શુદ્ધ થએલું પાણી પીવામાં આવે તો ઘણા રોગો મટી શકે છે. આમાં અતિશયોક્તિ ઘણી છે, છતાં તદન શુદ્ધ થએલાં પાણીની અસર શરીર ઉપર ખૂબ થાય એ અસંભવિત વાત નથી.

પાણી કઠણ અને નરમ એમ બે પ્રકારનું હોય છે, એ વાતથી બધા વાકેફ નથી હોતા, છતાં એ હકીકત જાણવા જેવી છે. કઠણ પાણી એ કે જેમાં સાબુ વાપરવાથી તુરત ફીણ ન વળતાં છોતા પાણી થઇ જાય છે. આનો અર્થ એ થયો કે પાણીમાં ક્ષાર વધારે છે. જેમ ખારા પાણીમાં સાબુ ન વપરાય તેમ કઠણ પાણીમાં વાપરવો મુશ્કેલ પડે છે. કઠણ પાણીમાં અનાજ પકાવવું એ પણ અઘરૂં છે. તેજ હિસાબે કઠણ પાણી પીને અનાજ પચાવવામાં હરકત આવવી જોઇએ ને આવે છે. કઠણ પાણી હંમેશાં સ્વાદમાં ભાંભરૂં હશે, અને નરમ પાણી મીઠું અથવા બિલકુલ સ્વાદ વિનાનું હશે.

કેટલાકનો અભિપ્રાય એવો છે કે કઠણ પાણીમાંની વસ્તુઓ પોષક હોવાથી કઠણ પાણી વાપરવાથી ફાયદો છે; પણ એકંદર તો એમજ જોવામાં આવે છે કે નરમ પાણી વાપરવું એજ બરોબર છે. વરસાદનું પાણી એ ચોખ્ખામાં ચોખ્ખું કુદરતી પાણી હોય છે. તે પાણી તો નરમજ છે; અને તે વાપરવું ઠીક છે, એમ તો સૌ કોઈ માને છે. કઠણ પાણીને ઉકાળ્યા પછી અર્ધો કલાક ચુલા ઉપર રાખ્યું હોય તો તે નરમ થઇ શકે છે. ચુલેથી ઉતાર્યા બાદ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે તેની વ્યવસ્થા કરવી જોઇએ.

પાણી ક્યારે પીવું, ને કેટલું પીવું, એ સવાલ કેટલીક વખત થાય છે. તેનો સીધો જવાબ તો એ છે કે તરસ લાગે ત્યારે તરસ છીપે તેટલું પીવું. ખાતાં પીવામાં ખાસ બાધ નથી ને ખાધા પછી પીવામાં પણ બાધ નથી. ખાતાં પાણી પીનારે એટલું યાદ રાખવું જોઇએ કે ખોરાક જલદી ગળે ઉતરે એ વિચારથી તો નજ પીવું. ખોરાક પોતાની મેળે ગળે ન ઉતરે તો કાં તો તે બરાબર ચવાયો નથી અથવા હોજરી તે માગતી નથી.

ખરૂં જોતાં તો પાણી પીવાની જરૂર ઘણે ભાગે નથી ને ન હોવી જોઇએ. જેમ આપણા શરીરની બનાવટમાં ૭૦ ટકા ઉપરાંત પાણી છે તેમજ ખોરાકમાં છે. કેટલાક ખોરાકમાં તો ૭૦ ટકાથી બહુ વધારે પ્રમાણમાં પાણી છે. એવું અનાજ એકે નથી કે જેમાં પાણી મુદ્દલ નજ હોય. વળી આપણે રાંધીએ છીએ તેમાં તો પાણી પુષ્કળ વાપરીએ છીએ; છતાં પાણીની હાજત કેમ થાય છે? આનો પૂરો જવાબ તો ખોરાકના પ્રકરણમાં મળી શકશે, પણ સાધારણ રીતે એટલું આ સ્થળે કહી શકાય કે જેના ખોરાકમાં ખોટી તરસ ઉત્પન્ન કરનારી વસ્તુઓ, જેવી કે મસાલો મરચાં વગેરે નથી આવતાં તેને થોડુંજ પાણી પીવું પડે છે. જેઓ પોતાનો ખોરાક મુખ્યત્વે

લીલા મેવામાંથી મેળવે છે તેને નર્યું પાણી પીવાની ઇચ્છા ભાગ્યેજ થશે. માણુસને વગર કારણે હંમેશાં અત્યંત તરસ લાગે તેને કંઇક પણ દરદ થયું છે એમ જાણવું.

ગમે તેવું પાણી પીવા છતાં કેટલાક માણુસને કંઈ નથી થતું, એમ ઉપર ટપકે જાણી, બીજાં કેટલાંક માણુસો ગમે તે પાણી પીતાં જોવામાં આવે છે. જે જવાબ હવાના પ્રકરણમાં એવી જાતના સવાલનો અપાયો તે જવાબ આ વખતે પણ લાગુ પડે છે. વળી આપણા શરીરનું લોહી એવા સરસ ગુણ ધરાવે છે કે ઘણી જાતનાં ઝેરને તે લોહીજ નાબૂદ કરે છે. પણ સરસ તલવારને વાપર્યા પછી જો તેની ધાર બરોબર ન કરીએ તો નુકસાન પહોંચે છે, તેમજ લોહીનું છે. લોહીની પાસેથી આપણા ચોકીદારનું કામ લઇએ ને તેની માવજત ન કરીએ તો તેની શક્તિ ઘટે, ને છેવટે નાશ પામે, એમાં નવાઇ જેવું નથી. એટલે હંમેશાં ખરાબ પાણી લઇએ તો છેવટે લોહી પોતાનું કામ કરતું અટકેજ.

પ્રકરણ ૫ મું.

ખોરાક

હવા, પાણી અને અન્ન, એ ત્રણ આપણો ખોરાક છે, છતાં સાધારણ રીતે તો આપણે અનાજનેજ ખોરાક માનીએ છીએ, અને અનાજમાં માત્ર દાણો ગણીએ છીએ. ઘઉં, ચાવલ વગેરે ન ખાનારને અનાજ ખાનારો નહિ માનીએ. વાસ્તવિક રીતે હવા એ

પ્રથમ ખોરાક છે, તેના વિના મુદ્દલ ન ચાલે એમ આપણે જોયું; ને આવો જરૂરનો ખોરાક આપણે જાણે અજાણે દરેક ક્ષણે ખાયા કરીએ છીએ. પાણી હવાથી ઉતરતો ખોરાક છે, પણ અનાજ કરતાં ચઢિયાતો છે, એટલે તે પણ કુદરતે અનાજ કરતાં વિશેષ સહેલાઇથી મળી શકે એવી તજવીજ રાખી છે. અનાજ એ ત્રીજો ને છેલ્લો દરજ્જો ભોગવે છે.

અનાજ વિષે લખવું એ અટપટું છે. કયું અનાજ લેવું, કયારે લેવું, કેટલું લેવું, આ બધા સવાલ વિષે બહુ મતભેદ છે. પ્રજાઓની રીતો જૂદી છે, જૂદા માણસો ઉપર એકજ અનાજની જૂદી અસર થતી જોવામાં આવે છે, આવી સ્થિતિમાં ચોક્કસ વિચાર બાંધવો, અને આજ ખરૂં છે, એમ કહેવું મુસ્કેલ છે, એટલુંજ નહિ પણ અશક્ય છે. દુનિયાના કેટલાક ભાગમાં માણસો બીજા માણસોને મારીને તેનું માંસ ખાય છે એ પણ તેઓનું અનાજ. એવાએ પડયા છે કે જેઓ વિષ્ઠા ખાય છે, આ તેવાનું અનાજ. કેટલાક માત્ર દૂધ પીને નિભે છે, તેઓને દૂધ અનાજ. વળી બીજા માત્ર ફળાહારી છે તેઓનું ફળ અનાજ. આ પ્રકરણમાં અનાજ શબ્દમાં આ બધી વસ્તુનો સમાવેશ માન્યો છે.

જો કે કયું અનાજ ખાવું, એ ચોક્કસ રીતે કહેવું મુસ્કેલ છે, તોપણ તે વિષે વિચાર બાંધવો એ દરેક માણસની ફરજ છે. અનાજ વિના શરીરનો વ્યાપાર ન ચાલે એ કહેવાની જરૂર હોય નહિ. અનાજ મેળવવા આપણે સેંકડો દુઃખ સહન કરીએ છીએ. અનાજને સારૂ આપણે અનેક પાપો કરીએ છીએ. આવી સ્થિતિમાં આપણે શા હેતુથી અનાજ ખાઇએ છીએ તે જોવાની આવશ્યકતા છે. તે ઉપરથી આપણે કયું અનાજ ખાવું એ બરોબર વિચારી શકીશું. આટલું બધા કબૂલ કરશે કે લાખમાં નવ્વાણું હજાર નવસે

નવ્વાણું માણસ તો સ્વાદને ખાતર ખાય છે. પછી તેઓ માંદા પડે કે સાજા રહે તેની દરકાર તેઓ કરતા નથી. કેટલાક માણુસો ખૂબ ખાઇ શકે તે કારણુસર હંમેશાં રેચ લે છે, અથવા અન્ન પચાવની ફાકી લે છે. કેટલાક ખૂબ સ્વાદથી ઠાંસીને જમ્યા પછી ઓકી કહાડે છે, ને પાછા બીજું સ્વાદિષ્ટ ખાવાને તૈયાર થાય છે. કોઇ ખૂબ ખાઇને પછી એક બે ટંક ખાવાનું છોડી દે છે. કોઇ ખાતાં ખાતાં બેદરકાર રહીને મરી રહે છે. આ બધા દાખલા લખનારે નજરે જોએલા છે. લખનારની પોતાની જિંદગીમાં એટલા બધા ફેરફાર થયા છે કે તેનાં કેટલાંક કૃત્યોપર તેને હસવું આવે છે, ને કેટલાંકની શરમ આવે છે. એક વખત એવો હતો કે લખનાર સવારના ચ્હા પીતો, પછી બે ત્રણ કલાક બાદ નાસ્તો, પછી એક વાગે બરોબર ખાવાનું, પછી ત્રણેક વાગે ચ્હા, ને છ થી સાત વાગે સંપૂર્ણ ખાણું લેતો. આ વખતે લખનારની સ્થિતિ દયામણી હતી. તેને સોજા ચઢતા, દવાની બાટલી તો પાસેજ હતી, બરોબર ખાઈ શકાય તેથી ઘણી વેળા કંઇ રેચક દવા, ને પછી પુષ્ટિને સારૂ બીજી કંઇ બાટલી, એમ ચાલ્યા કરતું. એ વખતે લખનારમાં કામ કરવાની જેટલી તાકાદ હતી તેના કરતાં હાલ તેનામાં ત્રણ ગણી વધારે છે, એમ તે માને છે. જો કે હવે તેની ઉત્તર અવસ્થા ગણાય. આવી જિંદગી એ દયામણી છે, અને બહુ ઉંડા ઉતરીએ તો તે જિંદગી અધમ, પાપી ને ધિક્કારવા લાયક ગણાવી જોઇએ.

માણસ ખાવાને સારૂ જન્મ્યો નથી, ને ખાવાને સારૂ જીવતો નથી; પણ પોતાના કર્ત્તાની પહેચાન કરવા જન્મ્યો છે, ને તે કામને સારૂ જીવે છે. એ પહેચાન શરીર નિભાવ્યા વિના થતી નથી અને ખોરાક વિના શરીર નિભે નહિ. તેથી ખોરાક લેવાની ફરજ તેને પડે છે. આ ઉંચામાં ઉંચો વિચાર થયો. આસ્તિક સ્ત્રી–પુરુષને સારૂ આટલો

વિચાર બસ છે. નાસ્તિક માનવી પણ કબૂલ કરશે કે આરોગ્ય સાચવીને ખોરાક ખાવો જોઇએ ને તન્દુરસ્તીમાં શરીર રાખવા સારૂ તે ખાવો.

પશુ પંખીને જોયેઃ ઢોર વગેરે સ્વાદને સારૂ નથી ખાતાં, તે અકરાંતીઆની પેઠે નથી ખાતાં; જ્યારે ભૂખ લાગે છે ત્યારે ને ભૂખ મટે તેટલુંજ ખાય છે. તે પોતાનો ખોરાક રાંધતાં નથી, કુદરત તૈયાર કરે છે તેમાંથી તે તેનો ભાગ લે છે. ત્યારે શું માણસ સ્વાદ કરવા પેદા થયો ? માણસનેજ નશીબે હંમેશની માંદગી આવી ? ઢોર કે જે માણસના સંગમાં નથી વસતાં તેને ભૂખમરો આવતો નથી; તેમાં ગરીબ ને તવંગર, એક વર્ગ દહાડામાં દશ વખત જમનાર ને બીજો ભાગ્યે એક ટંક ખાનાર, એવા ભેદ જોવામાં આવતા નથી. આ બધા ભેદ આપણી જાતમાં રહેલા છે; છતાં ઢોરના કરતાં આપણે આપણને અક્કલવાન માનીએ છીએ. આથી એ તો દેખીતું છે કે આપણે આપણા પેટને પરમેશ્વર કરી તેની પૂજામાંજ જીવન ગુજારીએ તો આપણે પશુ–પંખી કરતાં ઉતરતાજ હોવા જોઇએ.

બહુ વિચાર કરતાં આપણે જોઇ શકીશું કે અસત્ય, લંપટબાજી, મિથ્યા ભાષણ, ચોરી વગેરે દોષ આપણે કરીએ છીએ તેનું મહા કારણ આપણી સ્વાદેંદ્રિયની સ્વતંત્રતા છે. જો આપણે આપણા સ્વાદને વશ રાખીએ તો બીજા વિષયોને નાબૂદ કરવા એ બહુ સહેલું છે. છતાં વધારે ખાવું, ખૂબ સ્વાદથી ખાવું, એને આપણે પાપ ગણતા નથી. જો આપણે ચોરી કરીશું, વ્યભિચાર કરીશું, જૂઠું બોલીશું તો આપણી ઉપર બીજા તિરસ્કારની નજરથી જોશે. નીતિનાં વિષયમાં જુઠાણા ઉપર, ચોરી ઉપર, વ્યભિચાર ઉપર ઘણાં સરસ પુસ્તકો રચાયાં છે; પણ સ્વાદેંદ્રિય જેને વશ નથી તેની ઉપર પુસ્તકો નથી. તે નીતિ અનીતિનો વિષયજ નથી. આનું સબળ કારણ તો એ છે કે આપણે બધા એક નાવમાં બેઠા છીએ. કથરોટ કુંડાને

શું હસે ? આપણા મહાન નરો પણ સ્વાદને તદ્દન જીતી શક્યા જોવામાં આવતા નથી; એટલે સ્વાદ કરવો એમાં દોષ જોયોજ નથી. તેઓએ બહુ કર્યું છે ત્યારે એમ લખ્યું છે કે આપણી ઇંદ્રિયોને વશ રાખવા સારૂ આપણે બને ત્યાં લગી મિતાહાર રહેવું; પણ એમ નથી લખ્યું કે આપણે સ્વાદ કરીએ છીએ તેને પરિણામે આપણામાં બીજી એબો જોવામાં આવે છે. સારા મંડળમાંથી ચોર, ધુતારા, અને વિષયીને કહાડી મૂકશે; પણ સારા મંડળવાળા પોતે સાધારણ વર્ગ કરતાં સેંકડો વધારે સ્વાદ કરતા હશે. **માણસની ગૃહસ્થાઇ તેના ભાણામાં સમાએલી છે,** તેથી જેમ ચોરના ગામમાં ચોરી એ ગુન્હો ન ગણાય તેમ આપણે બધા સ્વાદેંદ્રિયના ગુલામ હોવાથી તે ગુલામીને ગણકારતા નથી, જોતા નથી, એટલુંજ નહિ પણ તેમાં આનંદ માનીએ છીએ. વિવાહ થાય તો આપણે સ્વાદ કરવા-કરાવવાને સારૂ જમણ કરીએ છીએ. કેટલાક મરણ થાય તોપણ જમણ કરે છે. તહેવાર આવ્યો એટલે મીઠા મેવા કરવા. મેમાન આવ્યો તો સારૂં સારૂં ખાવાનું કરવું. આડોશીપાડોશી, સગાં સાઇ-એઓને વખતો વખત જમાડીએ નહિ, ને તેઓને ત્યાં આપણે જમીએ નહિ, તો તે મહા અવિવેક ગણાય. નોતરેલાને દાબીને ન ખવડાવીએ તો આપણે બખીલ ગણાઇએ. રજા પડી તો ખાવાનું સરસ કરવુંજ જોઈએ. રવિવાર આવ્યો એટલે આપણને આફરો ચઢે તેટલું ખાવાની આપણને છુટ છે એમ માન્યું. આમ જે મહા દોષ છે તેને આપણે મહા વિવેક ઠરાવી પાડ્યો છે. ખાવાની તૈયારીઓમાં અનેક ઢોંગો દાખલ કર્યા છે કે જેથી આપણી ગુલામી, આપણી હેવાનીયત, આપણી નજરે કોઇ રીતે આવેજ નહિ. આવા ઘોર અંધારામાંથી કેમ ઉગરીએ ? આ સવાલ આરોગ્યના વિષયની મર્યાદા બહાર જાય છે, એટલે તે પૂછીનેજ આપણે બંધ રહેવું જોઇશે; પણ આરોગ્યના સંબંધે

જેટલો વિચારવો ઘટે તેટલો તેને સહુએ વિચારવો જોઇએ.

હવે બીજી રીતે ખ્યાલ કરીએ: દુનિયાનો કાયદો એવો જોવામાં આવે છે કે કુદરત દુનિયાનાં બધાં પ્રાણી–માણસ, પશુ, પંખી, જીવડાં વગેરેને સારૂ હંમેશનો ખોરાક હંમેશાં તૈયાર કરે છે. કુદરત આમ કરે તેમાં નવાઇ નથી. કુદરતના દરબારમાં વીમા ઉતારવાપણું નથી, ત્યાં કોઈ ચૂકતું નથી, ત્યાં કોઈ ઉંઘતું નથી, આળસ કરતું નથી; એ ઘટમાળ પળે પળે અચૂક ચાલ્યાજ કરે છે, એટલે વરસનો ભંડાર કે એક દિવસનો ભંડાર પણ કુદરતને ભરવો પડતો નથી. આવા બીન અપવાદી કાયદાને આપણે ફરજીયાત કે મરજીયાત પણ વશ છીએ. જો તે કાયદો સમજીને આપણે વર્તીએ તો એક દિવસનો પણ એકે ઘેર ભૂખમરો નજ હોય. હવે જો દરરોજનું અનાજ દરેકને પુરતુંજ–વધારે નહિ એમ–પેદા થતું હોય તો દેખીતું છે કે કોઈ વધારે ખાય–ન ખાવાનું ખાઇ લે–તો તેટલો ઘટાડો થાય અને બીજા કોઇને તેટલી તાણ પડે. આમ ભૂખમરાની સહેલી સમજુતી જોવામાં આવે છે. આ મખલુકમાં હજારો બાદશાહો ને લાખો તવંગરોનાં રસોડાંમાં તેઓને ને તેઓના નોકરોને જોઇએ તેના કરતાં ઘણું વધારે અનાજ રંધાય છે. આ બધું બીજાના પેટમાંથી તેઓ લે છે, પછી કેમ બીજા ભૂખે ન મરે? બે કૂવાની એકજ સર હોય ને તેમાં હંમેશાં પુરતુંજ પાણી આવતું હોય, આવામાં એક કૂવામાં વધારે જાય તો બીજામાં ખોટ આવે એ સીધો દાખલો છે. એટલે જો ઉપર સૂચવેલો નિયમ ખરો હોય–ને તે નિયમ કંઇ લખનારનો ઘર-વણાટ નથી, પણ મહા બુદ્ધિશાળી પુરુષોએ વર્ણવેલો છે–તો આપણે જેટલું આપણી ખરી હાજત ઉપરાંત ખાઇએ એટલું ચોરીનું અનાજ છે. **અખા** સોનીએ ખરૂંજ ગાયું છે કે "કાચો પારો ખાવો અન્ન, તેવું છે ચોરીનું ધન." જેટલું આપણે સ્વાદને અર્થે ખાઇએ

છીએ તેટલું આપણા શરીરમાં દશ્ય કે અદશ્ય રીતે ફૂટી નીકળે છે, તેટલે દરજ્જે આપણે આપણું આરોગ્ય ગુમાવીએ છીએ ને તેટલે દરજ્જે આપણે દુઃખી થઇએ છીએ. આટલું જોયા પછી આપણે કયો ખોરાક લેવો અને કેટલો લેવો, તે જરા સહેલથી વિચારી શકીશું.

કયો ખોરાક લેવો, એ વિષે વિચારતાં કયો ન લેવો, એ પ્રથમ જોઇ જઇએ. જે કંઇ આપણા શરીરમાં મુખ વાટે જાય છે તેને 'અનાજ' એ નામ આપીએ તો દારૂ, બીડી, તમાકુ, ભાંગ, ચાહ, કોફી, કોકો, મસાલા વગેરે વસ્તુઓ પણ અનાજજ છે.

આ બધાં ત્યાગ કરવા લાયક છે, એમ આ લખનારને અનુભવથી સાબીત થયું છે. કેટલીક વસ્તુનો અનુભવ પોતે લીધો છે, બીજીને વિષે બીજાનો અનુભવ જોયો છે.

દારૂ તથા ભાંગને વિષે લખવું શું હોય? દરેક ધર્મમાં તેને દૂષિત વસ્તુ ઠરાવી છે. તે પીવાનો બચાવ ભાગ્યેજ કોઇ કરશે. દારૂથી કુટુંબોનો સત્યાનાશ થયો છે. લાખો દારૂડીઆ પાયમાલ થઇ ગયા છે. દારૂ પીનારાને કશું ભાન રહેતું નથી, તે કેટલીક વેળા મા અને સ્ત્રી વચ્ચેનો તફાવત ભૂલી જાય છે. એ વ્યસનથી માણસની હોજરી બળી જાય છે, ને છેવટે તે પૃથ્વીપર ભારરૂપે જીવે છે. દારૂ પીનારા ગટરોમાં જોવામાં આવે છે. સારા ગણાતા માણસો દારૂ પીધા પછી બે દમડીના બની જાય છે. આવી સ્થિતિ માત્ર દારૂ પીતાંજ થાય છે એમ નથી. એ વ્યસનથી ઘેરાએલો માણસ પોતાને ભાન હોય છે એ સ્થિતિમાં પણ નમાલો જોવામાં આવે છે. તેના મન ઉપર તેનો કાબૂ હોતો નથી, ને બાળકની પેઠે તેનું મન ભમ્યા કરે છે. આ દારૂ, ને તેજ દરજ્જામાં ભાંગ, એ તદન તજવાલાયક વસ્તુ છે, એ વિષે બેમત નજ હોવા જોઇએ. કેટલાક એવું માને છે કે દવા તરીકે દારૂ લેવાય. હકીકતમાં તેટલી પણ જરૂર નથી,

એમ યૂરોપ કે જે દારૂનું ઘર છે ત્યાંના વૈદો કહે છે. પ્રથમ ઘણાં દરદોને સારૂ દારૂ વપરાતો, ત્યાં હવે તેની તદન બંધી થએલી છે. પણ એ દલીલજ જૂઠી દાનતથી અપાએલી છે, દવામાં વપરાય વાસ્તે ખાવામાં વાપરવાને બાધ ન હોય એમ ચોગઠું દારૂના હિમાયતી બેસાડવા માગે છે; પણ એળીઓ કે નેપાળો દવાને સારૂ વપરાય તેથી તેને ખોરાક તરીકે વાપરવાનો વિચાર કોઈ કરતું નથી. કદાચ એમ બને કે કોઇ દરદમાં દારૂથી ફાયદો થતો હોય, છતાં દારૂથી એટલું તો નુકસાન પહોંચેલું છે કે વિચારશીલ માણસની ફરજ છે કે તેણે દેહ જાય તોએ દવા તરીકે પણ દારૂને ન લેવો જોઇએ. દારૂથી આ શરીરને નિભાવતાં સેંકડો માણસોનું અકલ્યાણ થાય તો શરીરને જતું કરવું એ આપણી ફરજ છે. હિંદુસ્તાનમાં લાખો માણસો વૈદોની સલાહ છતાં દારૂ નહિ પીનારા પડયા છે. તેઓ દારૂ પીને અથવા તો જે જે વસ્તુને બાધિત ગણે છે તે લઇને જીવવાનું કબૂલ નથી કરતા. અફીણને દારૂની સાથેજ વિચારવા જેવું છે. અફીણનો નિસો દારૂથી જૂદા પ્રકારનો છે; પણ તેથી થતી પાયમાલી દારૂથી બહુ ઉતરતી નથી. અફીણને વશ થએલી **ચીન**ની મહાન પ્રજા સ્વતંત્ર રાજ્ય મેળવ્યા છતાં સપાટામાં નાશ પામશે. અફીણને વશ થએલા આપણા ગરાશીઆ પોતાનો ગરાસ ખોઇ બેઠા છે.

જેમ દારૂ, ભાંગ ને અફીણ ખરાબ છે એમ સાધારણ વાંચનાર તુરત સમજી લેશે તેમ બીડી—તમાકુનું નહિ સમજે. બીડી—તમાકુએ પોતાની સત્તા માણસ જાત ઉપર એટલી જમાવી છે કે તે નાબૂદ થતાં જમાના જવાનો સંભવ છે. નાના મોટા બધા એની ઝડપમાં આવી ગયા છે. વળી નીતિમાન ગણાતા માણસો પણ બીડી વાપરે છે. તે વાપરવામાં શરમ નથી ગણાતી. મિત્રોને આવકાર દેનારૂં એ મહા સાધન છે. તેનો અટકાવ થવાને બદલે તેનો ફેલાવો વધતો જાય છે. સાધારણ

માણસને તો ખબર પણ નથી કે બીડીનું વ્યસન દૃઢ કરવાને સારૂ બીડીના વેપારીઓ હજારો યુક્તિઓ તેની બનાવટમાં કરે છે. જરદાને અનેક પ્રકારના સુગંધી તેજાબ છાંટે છે. તેમાં અફીણનું પાણી છાંટે છે. આવા પ્રયોગોથી બીડી આપણી ઉપર વધારે ને વધારે કાબૂ મેળવતી જાય છે. તેનો ફેલાવો કરવાને હજારો પાઉંડ જાહેર ખબરોમાં વપરાય છે. બીડી વેચનારી કંપનીઓ યૂરોપમાં પોતાનાં છાપખાનાં ચલાવે છે, તેઓ બાયોસ્કોપ ખરીદે છે, અનેક પ્રકારનાં ઇનામો વહેંચે છે, લોટરીઓ કહાડે છે, જાહેર ખબરોમાં પાણીની પેઠે પૈસા રેડે છે. પરિણામ એ આવ્યું છે કે બૈરાંઓ પણ બીડી પીવા લાગ્યાં છે, બીડીનાં કાવ્યો રચાયાં છે, બીડીને ગરીબનાં દોસ્તની ઉપમા આપી છે.

બીડી–તમાકુથી થએલો નુકસાનીનો આંક બાંધી શકાતો નથી. બીડી પીનાર માણસની લાગણી એટલી બધી બુઠ્ઠી થઇ જાય છે કે તે કોઇની દરકાર રાખ્યા વિના પારકા ઘરમાં રજા વિના બીડી સળગાવે છે, કોઇની શરમ તે રાખતો નથી.

એવું અનુભવવામાં આવ્યું છે કે બીડી–તમાકુ પીનાર માણસ તે વસ્તુ મેળવવા સારૂ બીજા અનેક ગુન્હા કરે છે. બાળકો પોતાનાં મા–બાપોના પૈસા ચોરે છે, જેલમાં કેદીઓ બહુ જોખમ ઉઠાવીને ચોરેલી બીડી સંઘરે છે. બીજા ખોરાક વિના ચલાવશે, પણ બીડી વિના નહિ ચલાવે. લડાઇમાં બીડીની આદતવાળા લડવૈયા બીડી ન મળે તો દીન બની જાય છે, ને તે કંઇ કામના રહેતા નથી.

બીડીને વિષે લખતાં મર્હુમ ટોલસ્ટૉય લખી ગયેલ છે કે એક માણસને પોતાની વહાલીનું ખૂન કરવાનો વિચાર થયો, તેણે છરી કહાડી, વાપરવા તૈયાર થયો, પસ્તાયો ને પાછો હઠયો. પછી બીડી પીવા બેઠો. બીડીના ધૂમાડા તેના મગજમાં પેઠા, બીડીના ઝેરથી તેની

બુદ્ધિ ઘેરાઇ અને તેણે ખૂન કર્યું. ટૉલસ્ટૉયની ખાસ માન્યતા હતી કે બીડી એ એવા સૂક્ષ્મ પ્રકારનો નિસો છે કે કેટલેક દરજ્જે એ દારૂના કરતાં પણ વધારે ખરાબ ગણાવો જોઇએ.

બીડીનું ખરચ કંઇ જેવું તેવું નથી, સહુ બીડી પીનારને તેના ગજા પ્રમાણે તે ખરચ ભારે પડતુંજ હોય છે. કેટલાક માણસો બીડીની પાછળ દરમાસે ૫ પાઉંડ એટલે ૭૫ રૂપિયા ખરચે છે. આ દાખલો લખનારે જાતે જોયો છે.

બીડીથી પાચનશક્તિ ઘટે છે. ખોરાકનો સ્વાદ જાય છે. ખાવાનું ફીકું જણાય છે, એટલે તેમાં મસાલા વગેરે નાખવા પડે છે. બીડી પીનારનો શ્વાસ બદબો મારે છે. તેના ધુમાડા હવાને બગાડે છે. કેટલીકવાર મોંમાં ચાંદાં પડે છે. પેઢાં ને દાંત કાળાં કે પીળાં પડી જાય છે, અને કેટલાકને તો વધારે ભયંકર રોગ પણ એથી થએલા જોવામાં આવ્યા છે. દારૂનો નિસો ખરાબ છે એવું માનનાર બીડીનો નિસો કેમ કરી શકે એ ન સમજાય તેવી વાત છે; છતાં જ્યારે બીડીના ઝેરની સૂક્ષ્મતાનો વિચાર કરીએ ત્યારે આપણે તુરત સમજી શકીએ છીએ કે દારૂને ધિક્કારનારા બીડી પીવાને કેમ તત્પર થાય છે. નીરોગ રહેવા ઇચ્છનારા માણસે બીડીને જરૂર તજવી જોઇએ.

દારૂ, તમાકુ, ભાંગ વગેરે વ્યસનો આપણા શરીરનું આરોગ્ય છીનવી લે છે, એટલુંજ નહિ પણ મનનું ને ધનનું આરોગ્ય હણે છે. આપણી નીતિનો નાશ થાય છે ને આપણે આપણા વ્યસનના ગુલામ બનીએ છીએ.

પણ ચ્હા, કૉફી અને કોકો વિષે સમજ પાડવી ને તે ખરાબ છે એમ ઠરાવવું એ તો કઠિન કામ લાગે છે. છતાં તે વસ્તુઓ દૂષિત છે એમ કહ્યા વિના છુટકો નથી. તે વસ્તુઓમાં પણ અમુક

પ્રકારનો કેદ રહેલો છે. જો ચ્હા કે કૉફીની સાથે દૂધ—સાકર ન હોય તો તેમાં પુષ્ટિ આપનારો કંઇ પણ પદાર્થ નથી. કેટલાક અખતરા માત્ર ચ્હા—કૉફી ઉપર રહેવાના થયા છે તે ઉપરથી સિદ્ધ થયું છે કે તેમાં લોહીને વધારનારી વસ્તુઓ બીલકુલ નથી. ચ્હા કે કૉફી આપણે સાધારણ રીતે થોડાંજ વરસ પહેલાં નજ પીતા; અવસરે કે દવા વખતે તે વસ્તુઓ પીવામાં આવતી; પણ હવે સુધારો પેઠા પછી ચ્હા—કૉફી સાધારણ વસ્તુ થઇ પડયાં છે. સહેજ મળવા આ-વેલા મેમાન પાસે પણ આપણે એ ચીજો મૂકીએ છીએ; ચ્હાની પાર્ટીઓ આપીએ છીએ. લૉર્ડ કર્ઝનની કારકિર્દીમાં તો ચ્હાએ કેર વાળ્યો છે. તે સાહેબે ચ્હાના વેપારીઓની હિમાયત કરવામાં ચ્હાનો ફેલાવો ઘેરેઘેર કરાવ્યો ને હવે જ્યાં લોકો નીરોગી વસ્તુઓ પીતા હતા ત્યાં રોગી ચ્હા પીતા થઈ ગયા છે.

કોકો બહુ નથી ફેલાયો, કેમકે તે ચ્હા કરતાં કંઇક મોંઘો છે. આપણે સારે નશીબે તેની ઓળખ થોડી કરી છે, પણ તે ' ફૅશને-બલ ' ઘરોમાં તો સારી રાજ્યસત્તા ભોગવે છે.

ચ્હા, કૉફી અને કોકો, એ ત્રણે વસ્તુમાં એવો ગુણ છે, કે તે આપણી પાચનશક્તિ મંદ કરે છે. તે નિશાની વસ્તુ છે, કેમકે તેનું વ્યસન જેને ચોંટે છે તે તે મૂકી શકતા નથી. લખનાર પોતે ચ્હા પીતો ત્યારે તેને ચ્હાને વખતે ચ્હા ન મળે તો આળસ આવે; આ નિશાની ચોખ્ખી નિશાની છે. એક વેળા લગભગ ચારસેં બૈરી—છોકરાં એકઠાં થયાં હતાં. તેઓને ચ્હા કે કૉફી ન આપવી એવો ઠરાવ વ્યવસ્થાપકમંડળે કર્યો હતો. તે મેળાવડામાંનાં બૈરાંને સાંજના ચાર વાગતે અચૂક ચ્હા પીવાની આદત હતી. વ્યવસ્થા કરનારને ખબર પહોંચી કે ઓરતોને જો ચ્હા નહિ મળે તો તે માંદી પડશે, અને તેઓ હાલી ચાલી નહિ શકે; ઠરાવમાં ફેરફાર કરવો પડયો. ચ્હા મૂકવાની

તૈયારી થતી હતી તેવામાં દોડાદોડ થઇ રહી કે જલદી ચ્હા જોઇએ. ઓરતોનાં માથાં ચઢયાં હતાં; તેઓને પળ એ મહીના સમાન લાગતી હતી. જ્યારે ચ્હા મળી ત્યારે આ ભલી બાઇઓના ચ્હેરા પ્રકાશ્યા ને તેઓ સાવધાન થઈ. આ જેવો વર્ણવ્યો છે તેવોજ બનેલો બનાવ છે. એક બાઇને ચ્હાની આદતથી એવું નુકસાન પહોંચેલું કે તેને ખાધું નજ પચે; માથું હંમેશાં દુઃખે; પણ જયારથી તેણે મનને મારી ચ્હા છોડી છે ત્યારથી તેની તબીયત ઘણીજ સુધરી છે. ઇંગ્લાંડમાં આવેલી એટરસી મ્યુનિસિપાલિટિના ડૉકટરે એવી શોધ કરી છે કે તેના લત્તામાં હજારો ઓરતોને જ્ઞાનતંતુનાં દરદો છે, તે દરદોનું કારણ તેઓનું ચ્હાનું વ્યસન છે. ચ્હાથી માણસોનું આરોગ્ય બગડવાના ઘણા દાખલા આ લખનારના અનુભવમાં આવેલા છે, અને તેની તો ખાસ માન્યતા છે કે ચ્હાથી આરોગ્યને બહુ નુકસાન પહોંચે છે.

કૉફીને વિષે તો આપણામાં દોહરો છે તે બહુ પંકાએલો છે—

" કફ કટન, બાયુ હરન, ધાતુહીન બલક્ષીન;
લોહીકો પાની કરે, દો ગુન અવગુન તીન. "

આ દોહરો વાસ્તવિક લાગે છે. કફ ને વાયુને હરવાની શક્તિ કૉફીમાં ભલે હોય. તે શક્તિ બીજી વસ્તુઓમાં છે. જેને કૉફી લેવાની ઇચ્છા ઉપલાં બે કારણસર થાય તેણે આદુનો રસ જરા પીવો, એટલે કૉફીની ગરજ સારશે; પણ જે વસ્તુ ધાતુ કે જેનો સંગ્રહ કરવાની પુરતી જરૂર છે તેને હરી લે છે, જે વસ્તુ બળને ક્ષીણ કરે છે, અને જે વસ્તુ લોહીનું પાણી કરે છે તેનો તો ત્યાગજ કરવો ઘટે છે.

કોકોને પણ કૉફીના દોષો લાગુ પડે છે—તેમાં પણ ચ્હામાં રહેલું તત્ત્વ છે કે જેથી ચામડી તદ્દન જડ્ડર બને છે.

જેઓ આરોગ્યમાં નીતિનો સમાસ કરે છે તેઓની આગળ આ ત્રણે વસ્તુની સામે નીચલી વધારાની દલીલ છે. ચ્હા, કૉફી,

અને કોકો, એ ઘણે ભાગે ગીરમીટમાં મળેલી મજુરીથી પેદા થાય છે. જ્યાં કોકો પેદા થાય છે ત્યાં તો સીદીઓ ઉપર એટલો જુલમ ગુજરે છે, કે જો આપણે તે નજરે જોયે તો આપણને કોકો લેવાની જરાએ ઇચ્છા નહિ થાય. કોકોનાં ખેતરોમાં થતા જુલમને વિષે મોટાં પુસ્તકો લખાયાં છે. ખરૂં છે કે આપણા બધા ખોરાકની ઉત્પત્તિ વિષે આપણે પૂરૂં જ્ઞાન મેળવીએ, તો સોમાંથી નેવું વસ્તુનો ત્યાગજ કરીએ.

આ ત્રણે વસ્તુને બદલે નિર્દોષ ને પુષ્ટિકારક ચ્હા નીચે પ્રમાણે બની શકે છે. એને ચ્હાને નામે પીવો હોય તે ભલે તેમ કરે. કૉફીના સ્વાદમાં ને આ નિર્દોષ ચ્હાના સ્વાદમાં, ઘણા કૉફીનો સ્વાદ કરનારા પણ તફાવત જોઇ શકયા નથી. ઘઉંને લઈ બરોબર સાફ કરવા મે પછી તેને ચૂલા ઉપર તાવડીમાં શેકવા. તે ખૂબ લાલ થઇ લગભગ કાળાશપર આવે ત્યાં લગી ચૂલાપર રાખવા; પછી તેને ઉતારી નાની કૉફીની ઘંટીમાં સાધારણ ઝીણા દળવા. તેમાંથી એક ચમચી ભુકી પ્યાલામાં નાખી તેની ઉપર ઉકળતું પાણી રેડવું. જો તે એક મિનિટ સુધી ચૂલા ઉપર રખાય તો વધારે સારૂં થાય છે. તેમાં જરૂર જણાતાં સાકર ને દૂધ નાખવાં. સાકર ને દૂધ વિના પણ પી શકાય છે. દરેક વાંચનારે આ અખતરો અજમાવી જોવા જેવો છે. તે ગ્રહણ કરી ચ્હા, કૉફી ને કોકો છોડશે તેનો પૈસો બચશે ને તેનું આરોગ્ય એટલે દરજ્જે બચશે. જે ઘઉંને શેકવા વગેરેની તકલીફમાં પડવા ન માગે તેને આ પુસ્તકના લેખક પાસેથી (ઠે. સત્યાગ્રહઆશ્રમ–અમદાવાદ.) તે ભૂકી મળી શકશે.

કેટલાક પદાર્થો તદન તજવા જેવા છે એ આપણે જોઇ ગયા. કેટલાક બીજા છે કે જે બીજાં કારણોને સારૂ તજવા જેવા અથવા ઓછા લેવા લાયક છે એમ બતાવવાનું રહે છે. આનો વિચાર મુલતવી

રાખી હવે આપણો શું ખોરાક હોવો જોઇએ તે વિચારીએ.

આપણે ખોરાક બાબતમાં મોટામાં મોટા દુનિયાના ત્રણ વિભાગ પાડી શકીએ છીએ. એક વિભાગમાં એવા માણસ છે કે જેઓ મરજીથી કે ન ચાલતાં માત્ર વનસ્પતિમાંથી ઉત્પન્ન થએલી વસ્તુઓ ઉપર નિભાવ કરે છે; આ ભાગ મોટામાં મોટો છે. તેમાં હિંદુસ્તાનનો મોટો ભાગ, યૂરોપનો મોટો ભાગ અને ચીન જાપાનનો ઘણો ભાગ આવે છે. આમાંના થોડા ધર્મને લીધે માત્ર વનસ્પતિ પદાર્થ લે છે, પણ બીજા ઘણા માંસાદિ ન મળવાથી તેના વિના ચલાવે છે; પણ જો પ્રસંગ આવે તો માંસ સ્વાદથી ખાય છે. આવા ઈટાલીયન, આઇરીશ, સ્કૉટલાંડના ઘણા માણસો, રૂશિયાની ગરીબ વસ્તી, ચીન, જાપાનની આમ, બધા ગણાય છે. જેમ કે ઈટાલીમાં મુખ્ય ખોરાક મેકેરોની, આયર્લાંડમાં પટાટાં, સ્કૉટલેંડમાં ઓટ મીલ, ચીન જાપાનમાં ચાવલ ગણાય છે. બીજો વિભાગ એ વનસ્પતિની સાથે કંઈ પણ પ્રકારના માંસ–મચ્છી એક કે વધારે વખત હંમેશાં ખાય છે. આમાં ઈંગ્લાંડનો મોટો ભાગ આવે છે. હિંદુસ્તાનમાં તાલેવંત મુસલમાન ને હિંદુઓ જેને ધર્મબાધ નથી તેવા, જેમાં તાલેવંત ચીના જાપાની વગેરે આવી જાય છે. આ વિભાગ પણ મોટો છે. જો કે પહેલા કરતાં બહુ નાનો. ત્રીજા વિભાગમાં, બહુ ઠંડા મુલકમાં રહેનારી કેટલીક જંગલી ગણાતી પ્રજા છે, અને કેટલાક સીદીઓ છે કે જેઓ માત્ર માંસ ખાઇને જિંદગી ચલાવે છે. આવો ભાગ બહુ થોડો છે, અને તે પણ જેમ જેમ યૂરોપના મુસાફરોના પ્રસંગમાં આવતો જાય છે તેમ તેમ પોતાના ખોરાકની સાથે વનસ્પતિ દાખલ કરતો જાય છે. આ સ્થિતિમાંથી આપણે એટલુંજ અનુમાન કરી શકીએ છીએ કે માણસ ત્રણે રીતે જીવી શકે છે; પણ આપણે તો એ વિચારવાનું છે કે સર્વથી વધારે આરોગ્યવર્ધક ખોરાક કયો ?

શરીરની રચના જોતાં એમ જણાય છે કે કુદરતે માણસને વનસ્પતિ ખાનારો બનાવ્યો છે. બીજાં પ્રાણીઓની જોડે આપણી સરખામણી કરતાં એમ જોવામાં આવ્યું છે કે આપણી રચના માત્ર ફળાહારી જાનવરોને વધારેમાં વધારે મળતી આવે છે—એટલે કે વાંદરાને. વાંદરાનો ખોરાક લીલાં ને સૂકાં ફળ ગણાય છે. તેના દાંત અને તેની હોજરી આપણને મળતી આવે છે. ફાડી ખાનારાં જાનવર જેવાં કે સિંહ, વાઘ વગેરેના દાંત ને હોજરીની રચના આપણા કરતાં જુદી છે. તેઓને જે પંજા છે તે આપણને નથી. પશુઓ જે માંસાહારી નથી, જેવા કે બળદ વગેરે તેઓને આપણે કંઈક મળીએ છીએ; પણ ઘાસનો મોટો જથ્થો ખાવાને તેઓને જે આંતરડાં વગેરે છે તેવાં ને તેટલાં આપણને નથી. આ ઉપરથી ઘણા શોધકો એમ કહે છે કે માણસ માંસાહારી નથી, એટલુંજ નહિ પણ તે ગમે તે વનસ્પતિ ખાવાને પણ સરજાએલ નથી; તેનો મૂળ ખોરાક તો વનસ્પતિમાંએ માત્ર ફળ ફળાદિ હોવો જોઇએ.

રસાયનશાસ્ત્રીઓએ પ્રયોગો કરીને બતાવ્યું છે કે જે તત્ત્વો માણસને નિભાવવાને જરૂરનાં છે તે બધાં ફળોમાંથી મળી શકે છે. જેમકે કેળાં, નારંગી, ખજુર, અંજીર, સફરજન, અનેનાસ, બદામ, અખરોડ, મગફળી, નાળીએર વગેરેમાં તંદુરસ્તી જાળવનાર ને કૌવત આપનારાં બધાં તત્ત્વો છે. આ શોધકો માને છે કે માણસને રસોઇ કરીને પકાવવાની પણ જરૂર નથી. જેમ બીજાં પ્રાણી માત્ર સૂરજના તાપમાંજ પાકેલી વસ્તુ ઉપર તંદુરસ્તી જાળવે છે તેમજ આપણું થવું જોઇએ. તેઓ ત્યાં સુધી માને છે કે પકાવવાથી ખાવા લાયક વનસ્પતિઓનું સત્ત્વ નાશ પામે છે, અને તેની પોષકશક્તિ ઓછી થાય છે. પકાવેલા ખોરાકથી વનસ્પતિનો ખાસ ગુણ જે આપણને સ્ફુર–ચેતન–આપવાનો છે તે ઓછો થાય છે. આમ કહેનારા એમ

પણ દલીલ લાવે છે કે જે વનસ્પતિ પકાવ્યા વિના ન ખાઇ શકીએ તે આપણો ખેારાક હોઈજ ન શકે.

એટલું તેા ચેાકસ છે કે જો ઉપરની દલીલ બરોબર હોય તેા આપણાં ઘરોમાં, રસોઇમાં ને ખાવામાં આપણેા ઘણેા વખત જાય છે તેને બદલે આપણે થેાડા વખતમાં ખાવાનેા કારભાર સંકેલી શકીએ. આપણાં બૈરાંનેા બહુ વખત બચે, ઘરમાં રસોડાં વગેરેમાં રેાકાતેા ભાગ બચે અને તેથી આપણે ઘણી બાબતેામાં એટલા બધા સ્વતંત્ર થઈ શકીએ કે જેથી આપણે બચેલા વખતનેા ને પૈસાનેા બહુ સરસ ઉપયેાગ કરી શકીએ.

પણ બધા રસેાઈ કરતા બંધ પડે, પેાતાની સ્ત્રીઓને રસેાડા-રૂપી કેદખાનામાંથી છેાડે, સ્ત્રીઓ પેાતેજ તે કેદખાનામાંથી છુટવા ઇચ્છે, એ બધું સ્વપ્ના જેવું લાગે; અને જે બનવાજોગ નથી તેની વાત શી કરવી એમ કેાઈ કહેશે, પણ બધા તે પ્રમાણે કરી શકે કે નહિ તે વિચાર આપણે હાલ કરતા નથી; શું સારૂં છે એજ વિચાર કરીએ છીએ. સંપૂર્ણ આરેાગ્યને સમજીએ તેા સાધારણ આરેાગ્ય મેળવી શકીએ. સર્વોત્તમ ખેારાક કયેા એ જાણીએ તેા સાધારણ રીતે શું ખાવું એ આપણે જાણી શકશું.

વળી જો ફળાહાર એ સરસ ખેારાક હેાય તેા બધા તે ધારણ કરે કે નહિ તેની સાથે આપણને બહુ સંબંધ નથી, આપણે પેાતે તે ગ્રહણ કરી શકીએ તેા કરવા જેવેા છે; એમાં વિરેાધી મત નહિ પડે.

આ વિષય ઉપર યૂરેાપમાં બહુ પુસ્તકેા લખાયાં છે. ફળાહારના અખતરા કરનાર પણ યૂરેાપિયન મળી આવે છે. કેટલાકે પેાતાના અનુભવ બહાર પાડયા છે. આ બધા ધર્મના હેતુથી નહિ પણ માત્ર આરેાગ્યના હેતુથી ફળાહારી થયા છે. જુસ્ટ નામે એક જર્મન છે તેણે ફળાહાર ઉપર સરસ પુસ્તક લખ્યું છે, અને ઘણા દાખલા દલીલથી

બતાવી આપ્યું છે, કે ફળાહાર એ ઉત્તમ ખોરાક છે. તેણે ઘણા દર્દીઓનાં દરદ ફળાહારથી ને ખુલ્લી હવાથી મટાડયાં છે; તે એટલે સુધી કહે છે કે જે દેશમાં જે ફળ થતાં હોય તેમાંથી માણસ સંપૂર્ણ પોષણ કહાડી શકે છે.

આ જગ્યાએ મારો પોતાનો અખતરો વર્ણવું એ ખોટું નહિ ગણાય. છ મહીના થયાં મેં કંઇજ અન્ન લીધું નથી ને માત્ર ફળાહારીજ રહ્યો છું.* દૂધ દહીં પણ નથી લીધાં. મારો ખોરાક કેળાં, મગફળી, જેતુનનું તેલ (ઓલીવ ઓઇલ) અને લીંબુ કે એવું કંઈ ખાટું ફળ તથા ખજુર, એ છે. હું નથી કહેતો કે આ અખતરો બરોબર ફળીભૂત થયો છે. આવા મહાન ફેરફારની અસર જાણવા સારૂ છ માસ બસ નથી, પણ એટલું તો કહીશ કે જ્યારે બીજા માંદા પડયા છે ત્યારે મારી તબીયત સારી રહેલી છે. મારામાં પ્રથમ માનસિક ને શારીરિક શક્તિ હતી તેના કરતાં વિશેષ છે. શારીરિક શક્તિને માટે એટલું કહેવું જોઇએ કે જેટલું વજન હું પ્રથમ ઉપાડી શકતો તેટલું કદાચ ન ઉપડે; પણ જેટલા કલાક હું પહેલાં મજુરી કરી શકતો તેના કરતાં વધારે વખત સુધી વગર થાકયે કરી શકું છું. માનસિક કામ તો હાલ બહુજ વધારે કરૂં છું છતાં તેને પહોંચી વળું છું. કેટલાક દરદીઓને સારૂ મેં આ પ્રકારનો ખોરાક અજમાવ્યો છે, તેનાં પરિણામ તો અદ્‌ભુતજ આવ્યાં છે. તેનું વર્ણન દરદો વિષેના પ્રકરણમાં આપવાની ધારણા છે. એટલે બીજાના અનુભવથી, મારા પોતાના અનુભવથી, ને જે વાંચ્યું–વિચાર્યું છે તેથી એટલું તો લાગે છે કે ફળાહાર એ ઉત્તમ ખોરાક છે.

હું માનતો નથી કે આ ભાગ વાંચીને ફળાહારનો અખતરો

* હવે તો શ્રીયુત ગાંધીને ફળાહાર ઉપરજ રહેવાને લગભગ બે ત્રણ વર્ષ થઇ ગયાં છે. મંત્રી સ. સા.

કરવા કોઇ મંડી જશે; મારા આ લખાણની અસર ભાગ્યેજ વાંચનારની ઉપર થશે; પણ મારે જો સત્ય લખવું છે ને ધારણા એજ છે તો પછી મને જે બરોબર ભાસ્યું છે તેજ બતાવવાની મારી ફરજ સમજું છું.

પણ જો કોઇ વાંચનારને ફળાહારનો અખતરો કરવાનો વિચાર થાય તો તેણે ઠેકડો ન મારતાં ધીમે ચાલવાની મારી ભલામણ છે. બધાં પ્રકરણો તે વાંચી રહે પછી તેણે સાર ખેંચી, સમજીને જે કંઇ કરવું હોય તે કરવું.

હવે પછીના વિભાગમાં બીજા વર્ગના ખોરાકનો વિચાર આપણે કરીશું. તે વધારે માન્ય થઇ પડશે, એમ મારૂં માનવું છે, અને આ વિભાગ તે વિભાગ પછી વધારે સમજાશે.

જેઓ આ પ્રકરણો ધ્યાનપૂર્વક વાંચતા હોય તેઓને મારી એટલી વિનતિ છે કે પ્રકરણો પૂરાં થયા પછીજ તેમણે છેવટના વિચાર બાંધવા.

બીજા દરજ્જાનો અને ફળાહારથી ઉતરતો ખોરાક વનસ્પતિ છે. આમાં બધી જાતનો ભાજીપાલો, દાણા, કઠોળ અને દૂધ વગેરેનો સમાસ થાય છે. જેમ ફળાહારમાં માણસને જોઇતાં તત્ત્વો મળી રહે છે તેમ વનસ્પતિમાં પણ છે; છતાં બન્નેની અસર એકજ નથી. આપણને જે તત્ત્વો ખોરાકમાંથી મળે છે તેમાંનાં કેટલાંક તો હવામાં પણ છે, છતાં હવામાંથી તે મેળવી ખોરાકની વસ્તુ વિના ચલાવી શકતા નથી. વળી વનસ્પતિ માત્ર રાંધવાથી તેનું અસલ સ્વરૂપ ખુવે છે, અને તેટલે દરજ્જે નમાલી બને છે; અને વનસ્પતિ ઘણે ભાગે પકાવ્યા વિના આપણે ખાઇ શકતા નથી; છતાં માણસે જો રસોઇ કરેલું અન્ન ખાવું છે અને ભાજીપાલા વિના નજ ચાલે તો તેમાંથી શું ઠીક છે એ વિચારવા જેવું છે.

બધાં અનાજમાં ઘઉં સર્વોપરી છે. એકલા ઘઉં ખાઇને માણસ

નભી શકશે. તેમાં પોષણ કરનારી બધી વસ્તુ ઠીક પ્રમાણમાં છે. તેની અનેક જાતની ચીજો બની શકે છે, અને તે સહેલાઈથી પચે છે. બચ્ચાંઓને સારૂ જે તૈયાર ખોરાકો મળે છે તેમાં પણ કંઇક ઘઉંનો ભાગ હોય છે. ઘઉંની પંક્તિમાં બાજરી, જવાર ને મકાઇ આવે છે, અને તે બધાંની રોટલી કે રોટી થઇ શકે. જો કે ઘઉંની બરોબરી તે અનાજો નથી કરી શકતાં. ઘઉં કેવા પ્રકારે ખાવા એ જરા સમજવા જેવું છે. સફેદ આટો કે જેને આપણે મીલ ફ્લાવરના નામથી ઓળખીએ છીએ તે તદ્દન નકામો છે, તેમાં કંઇ સત્ત્વ નથી. તેને માટે ડૉક્તર એલીન્સન એમ જણાવે છે કે તે ખોરાકની ઉપર તેણે એક કૂતરાને રાખેલો તે મરી ગયો, પણ બીજો આટો હતો તેની રોટી ઉપર કૂતરો બરોબર રહી શક્યો. સફેદ આટામાંથી ઘઉંની થૂલી કહાડી લીધેલી હોય છે, અને સ્વાદ તથા કૌવત તો થૂલીમાં રહેલાં છે. સફેદ આટાની રોટીની ઘણી ખપત છે તેનું કારણ એ જણાય છે કે માણસો બીજા સ્વાદ કરવાને માગે તેથી તેની સાથે સફેદ રોટી સ્વાદને સારૂ વાપરે છે. જેમકે **ચીઝ**ના ખાનારા કૌવત **ચીઝ**માંથી મેળવે છે, પણ રોટીને આધારે **ચીઝ** ખાય છે ને ખાઇ શકે છે. આવા આટાની રોટલી પણ ખરાબ હોય છે; તે ચવડી બને છે, ને તેમા સ્વાદ કે ગુણ નથા રહેતાં. **સરસમાં સરસ આટો તો એ કે જે બરોબર સાફ કરેલા ઘઉંનો ઘેર દળ્યો હોય. તેમાં પણ પથરાની ઘંટીથી હાથે દળાયો હોય તે સર્વોત્તમ ગણાય છે;** પણ જે પથરાની ઘંટી ન મેળવી શકે તે થોડી કિંમતે હાથવતી ચક્કર ફેરવવાની ઘંટી ઘરમાં રાખીને પોતાનો આટો દળી શકે અથવા તો બજારમાંથી બ્રોયર મીલ અનસીફ્ટેડ લઇ તેનો ઉપયોગ કરી શકે. દળેલા આટાને વગર ચાળેલો વાપરવો જોઇએ. આ આટાની રોટલી સ્વાદે મીઠી ને કસવાળી રહે છે; તેમ સફેદ આટા કરતાં વધારે મુદત

ચાલે છે; કેમકે તેમાં સત્ત્વ હોવાથી તે આટો મેદાના આટા જેટલો વાપરી શકાતો નથી.

બજારની રોટી તદ્દન નકામી છે એ વાત ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે; તે રોટી સફેદ અથવા બ્રાઉન હોય તો પણ તેમાં ભેગ આવે છે. વળી ખમીર નાખીને આટાને સોડવીને તે રોટી બનાવવામાં આવે છે આ મોટો દોષ છે. સોડવેલા આટાની રોટી નુકસાનકારક છે એવું ઘણા અનુભવીનું કહેવું છે. વળી બજારની રોટી તૈયાર કરતાં તંદુલ ને ચરબી ચોપડવામાં આવે છે એવા કારણસર તે બન્ને હિંદુ મુસલમાનને ત્યાજ્ય હોવી જોઇએ. **ઘેર પકવેલી રોટલી કે રોટી મૂકીને બજારની રોટીથી પેટ ભરવું એ તો માત્ર આળસની નિશાની ગણાય.**

ઘઉં ખાવાનો બીજો સારો ને સહેલો ઉપાય એ છે કે ઘઉંને જાડા ભરડવા કે ભરડાવવા, ને તેની થૂલી બનાવીને ખાવી. આ થૂલીને પાણીમાં ખૂબ બાફી તેમાં દૂધ કે ઘી સાકર નાખીને ખાધાં હોય તો તેનો સ્વાદ સારો લાગે છે, અને તે બીજા ખોરાક કરતાં સરસ ખોરાક છે.

ચોખામાં સત્વ જોવામાં આવતું નથી, અને એકલા ચોખા ઉપર માણસ નભી શકે એ વિષે શંકા છે; તેની સાથે દાળ, ઘી કે દૂધ વગેરે પદાર્થો હોય તોજ નિભાવ થાય. ઘઉં માત્ર પાણીમાં રાંધીને તેનાથી સારી રીતે તંદુરસ્ત રહી શકાય છે.

ભાજીપાલો આપણે મુખ્યત્વે કરીને સ્વાદને ખાતર લઇએ છીએ. તેનો ગુણ રેચક છે, તેથી તેમાં કેટલેક અંશે લોહી સુધારવાનો ગુણ છે; છતાં તે ખડની જાત હોઈ પચાવવામાં મુશ્કેલી આપે છે, અને હોજરીને વધારે પડતું કામ સોંપે છે. બધાનો અનુભવ હશે કે જેઓ ભાજીપાલો વધારે ખાય છે તે નરમ બાંધાના હોય છે. તેઓને આપણે 'પેપચીદાસ' કહીએ છીએ. તેઓને અપચો વારંવાર થાય

છે, અને અજીર્ણની દવા લીધા કરે છે. કેટલોક ભાજીપાલો તો ખડ છે, એમ આપણે ચોખ્ખી રીતે જોઈ શકીએ છીએ; એટલે ભાજીપાલો ખાવો, પણ ઘણોજ થોડો ખાવો જોઇએ; એ યાદ રાખવા જેવું છે.

કઠોળ—વટાણા, વાલ, તુવેર, મઠ, મગ, મસુર—બહુ તેજી ખોરાક ગણાય છે. તેને પચાવતાં મુશ્કેલી આવે છે, કેમકે તેને સારૂ હોજરીમાં પુષ્કળ અગ્નિ જોઇએ. કઠોળ ખાનાર માણસને વખતોવખત વા સરે છે, તેનો અર્થ એજ થયો કે તેનાથી કઠોળની બરદાસ થઈ નથી. કઠોળને આપણે 'વાયડાં' ગણીએ છીએ એ પણ એવાજ કારણથી. કઠોળમાં એ ગુણ છે કે તે લાંબી મુદત સુધી આપણને નિભાવે છે. જે માણસને બહુ મજુરી કરવી પડતી હોય તે માણસ કઠોળની બરદાસ ઠીક કરી શકશે ને તેમાંથી કંઇક ફાયદો પણ મેળવે; પણ આપણે સાધારણ રીતે ઓછી મહેનત કરનારા છીએ તેનાથી કઠોળ બહુ ન ખાઈ શકાય. મજુર અને ગાદીએ બેસનારા બન્ને એકજ જાતનો કે એકજ વજનનો ખોરાક નજ ખાઈ શકે.

ડૉકટર હેગ કરીને પ્રખ્યાત લેખક ઇંગ્લાંડમાં છે, તેણે ઘણા પ્રયોગો કરીને બતાવી આપ્યું છે, કે કઠોળ બહુ ખરાબ વસ્તુ છે. કઠોળથી આપણા શરીરમાં એક પ્રકારનો ઍસીડ વિશેષ પેદા થાય છે, ને તેથી આપણને ઘણા રોગો થાય છે, ને તેથી આપણને ઘડપણ વહેલું આવે છે. આમ હોવાનાં તેણે ઘણાં કારણો આપ્યાં છે, તે અહીં આપવાની જરૂર નથી. મારો પોતાનો અનુભવ એમજ સૂચવે છે કે કઠોળ ખાવામાં નુકસાન છે; છતાં જેનાથી સ્વાદ નજ છોડાય તેણે એવી વસ્તુ વિચારીને ખાવા જેવી છે.

હવે આપણે વનસ્પતિમાંની કેટલી વસ્તુ તજવા જેવી છે તેનો વિચાર કરવો ઘટે છે. હિંદુસ્તાનમાં લગભગ દરેક જગ્યાએ મરચાં, ને તેને લગતો બીજો મસાલો, જેવાં કે ધાણા, જીરૂં, મરી વગેરે

ખાવાનો બહુ ચાલ છે; આ ચાલ બીજા ભાગમાં એટલે દરજ્જે નથી. અહીંના સીદીઓને પણ જો આપણો મસાલાવાળો ખોરાક આપીએ તો તેઓ તે એકાએક નહિ ખાય; કેમકે તેમાં તેઓને બદસ્વાદ લાગે છે. ઘણા ગોરાઓ કે જેમને મસાલાની આદત નથી, તેઓ આપણો મસાલાદાર ખોરાક બિલકુલ નહિ ખાઇ શકે અને જો પરાણે ખાય તો તેમની હોજરી બગડે છે ને તેમના મોંમાં ફોલ્લા પડે છે. આ મેં પોતે કેટલાક ગોરાઓને વિષે અનુભવ્યું છે. આ ઉપરથી એટલું તો કહી શકાય કે મસાલો જાતે સ્વાદિષ્ટ છે એવું કંઈ નથી; પણ આપણે ઘણા કાળથી આદત પાડી છે, તેથી તેની ગંધ તથા તેનો સ્વાદ પસંદ કરીએ છીએ. પણ આપણે જાણ્યું છે કે સ્વાદનેજ સારૂ ખાવું એ તો આરોગ્યને નુકસાન કરનારૂં છે.

ત્યારે હવે મસાલો ખાવાનો હેતુ તપાસીએ. સૈા કોઇ કબૂલ કરશે કે મસાલો ખાવાનો હેતુ એ છે કે તેથી વધારે ખોરાક ખવાય ને વધારે પચે. મરચાં, ધાણા, જીરૂં વગેરેમાં પેટમાં અગ્નિ ઉત્પન્ન કરવાનો ગુણ છે, અને તેથી આપણને વધારે ભૂખ લાગતી જણાય છે. તેનો અર્થ એવો કરવો કે ખાધેલું બધું પચી ગયું ને તેનું ચોખ્ખું લોહી બન્યું, તો તે ભૂલભરેલો વિચાર ગણાશે. ઘણાં માણસો જે બહુ મસાલો ખાય છે તેઓની હોજરી છેવટે નાજુક થઇ જાય છે, ને કેટલાકને તો સંગ્રહણી પણ થાય છે. એક માણસને બહુ મરચાં ખાવાની આદત હતી; તે તેનાથી ન મૂકાયાં ને જુવાનીમાં છ માસ ખાટલો ભોગવી મરણ પામ્યો. આપણા ખોરાકમાંથી મસાલામાત્ર બાતલ કરવા એ બહુ જરૂરનું છે.

જે મસાલાને લાગુ પડે છે એજ ટીકા નીમકને લાગુ પડે છે. આ વાત કોઇને ગમશે નહિ, ઘણાને ભયંકર લાગશે, છતાં તે અનુભવસિદ્ધ છે. વિલાયતમાં એક મંડળ નીકળ્યું છે તેનો મત એવો

છે કે નીમક એ ઘણાક મસાલા કરતાં પણ ખરાબ વસ્તુ છે. આપણા ખોરાકમાં આપણને વનસ્પતિજનિત નીમક મળે છે; તેનીજ જરૂર છે ને તેટલું બસ છે, પણ દરિયાઇ મીઠું અથવા ખનીજ મીઠું એ તો વગર જરૂરનું છે, અને શરીરમાં જેવું જાય છે તેવુંજ પસીનાવાટે ને બીજી રીતે નીકળી જાય છે; એટલે કે તેનો કંઈ ખાસ ઉપયોગ શરીરમાં થતો જણાતો નથી. એક પુસ્તકમાં ત્યાં સુધી જણાવ્યું છે કે નીમક ખાવાથી લોહીમાં બિગાડ થાય છે, પણ જેણે ઘણાં વર્ષ સુધી નીમક ન લીધું હોય ને જેણે પોતાનું શરીર બીજી રીતે સ્વચ્છ રાખ્યું હોય તેનું લોહી એવું ચોખ્ખું થાય છે કે તેની ઉપર સર્પ વગેરેના દંશની અસર થતી નથી, કેમકે તેવાના લોહીમાં એવા દંશોની અસરને દૂર કરવાનો ગુણ રહેલો હોય છે. આ વાત બરોબર છે કે નહિ એ આપણે જાણી નથી શકતા, પણ એટલું તો અનુભવપૂર્વક કહી શકું છું, કે ખાંસી, હરસ, દમ, રક્તપ્રવાહ વગેરે દરદોની ઉપર જો નીમક મૂકાય તો તેની તાત્કાલિક અસર થાય છે. એક હિંદીને ઘણા લાંબા સમયથી દમ ને ખાંસીનું દરદ હતું તે નીમક મૂકવાથી ને તેની સાથે જે બીજા ઇલાજો લેવાના હતા તે લેવાયાથી મટ્યું. નીમક નહિ ખાવાથી કોઇને પણ માઠી અસર થઇ એવું મેં અનુભવ્યું નથી. મને તો નીમક તજ્યાને બે વર્ષ ઉપરાંત થયા છતાં તેની માઠી અસર હું જોતો નથી, પણ કેટલાક ફાયદા અનુભવું છું. પાણી ઓછું પીવું પડે છે, શરીરમાં સુસ્તી ઓછી રહે છે. મારે પોતાને નીમક મૂકવાનો પ્રસંગ પણ વિચિત્ર હતો, જેના દરદને સારૂં મેં નીમક છોડયું તેનું દરદ ત્યાર પછી હંમેશાં કેદમાં રહ્યું છે. જો તે દરદી તદન નીમક છોડી શકત તો દરદ નિર્મૂળ થાત એવો પણ મારો વિશ્વાસ છે.

નીમક છોડનારે ભાજીપાલો ને કઠોળ છોડવાં પડે છે એ ભારે પડતું લાગે છે એમ મેં ઘણા પ્રયોગોમાં જોયું; પણ લીલોતરી ને

કઠોળ છોડયા વિના નજ ચાલે એવું છે. મને એમ ભાસ્યું છે કે લીલોતરી અને કઠોળ નીમક વિના પચાવવાં મુશ્કેલ પડે છે. આનો અર્થ એમ થતો નથી, કે નીમક પાચન વધારનારી વસ્તુ છે; પણ જેમ મરચું ખાધાથી પાચનશક્તિ વધતી નથી પણ માત્ર વધી એમ જણાય છે, અને છેવટે તેથી થતું નુકસાન જોવામાં આવે છે, તેમ નીમકનું છે. એટલે નીમક છોડનારે લીલોતરી ને કઠોળ અવશ્ય છોડવાં જોઇએ. આ પ્રયોગ સૌ પોતાની ઉપર કરીને તેની અસર અજમાવી શકે છે. જેમ અફીણ છોડનારને થોડા દિવસ મુસીબત જણાય છે, અને શરીર શિથિલ જણાય છે, તેમ નીમક મૂકનારને પણ જણાશે; તેથી હારવા જેવું નથી, ખંત રાખવાથી નીમક છોડનારને ફાયદોજ થશે.

દૂધ એ પણ તજવા યોગ્ય વસ્તુમાં ગણવાની આ લખનારે હિંમત કરી છે. તેનો આધાર એક તો તેનો પોતાનો અનુભવ છે. પણ તે અનુભવને બાજુએ રાખવાની જરૂર છે. દૂધના મહિમા વિષે આપણને એવો સખત વહેમ છે કે તેનો નાશ કરવો એ ફોકટ પ્રયત્ન કરવા જેવું છે. વાંચનાર આમાં બતાવેલા બધા વિચારો કબૂલ રાખશે એવું લખનાર ધારતો નથી, અને વિચારો જેને પસંદ પડશે તે બધા તેનો અમલ કરશે એવું પણ તે ધારતો નથી; તેનો હેતુ પોતાના વિચાર રજુ કરવાનો છે. તેમાંથી જેને જે યોગ્ય લાગશે તેને તે ગ્રહણ કરશે, એટલે દૂધ વિષે પણ લખવું એ અયોગ્ય નથી. ઘણા દાક્તરોએ જણાવ્યું છે કે દૂધ એ કાળજવર પેદા કરનારી વસ્તુ છે, તે વિષે ચોપાનીયાં નીકળ્યાં છે. દૂધમાં હવાઇ જંતુઓ તુરત પડે છે, દૂધમાં આરોગ્યને હાની કરનારા જંતુ તુરત પેદા થાય છે, દૂધને સાચવવા આપણને ભારે પ્રયત્ન કરવા પડે છે. દક્ષિણ આફ્રિકામાં દૂધખાનાંઓને લગતા કાયદાઓ છે. દૂધ કેમ જાળવવું, કેમ રાખવું, વાસણો કેમ સાફ રાખવાં એ વિષે ઘણી સૂચનાઓ છે.

આ પ્રમાણે જે વસ્તુનું જતન કરવું પડે ને જો ન થાય તો તેમાંથી નુકસાન થાય તે વસ્તુ મૂકવી કે રાખવી, એ વિચારવા જેવું ગણાશે.

વળી ગાય કેવી છે, તે શું ખાય છે તેની ઉપર સારા કે નઠારા દૂધનો આધાર રહે છે. ક્ષયથી પીડાતી ગાયના દૂધથી પીનારને ક્ષય થવાના દાખલા તબીબો રજુ કરે છે. તદ્દન તંદુરસ્ત ગાય મળવી મુશ્કેલ છે, ને જો ગાય તંદુરસ્ત ન હોય તો તેનું દૂધ પણ રોગી હોય છે. રોગથી પીડાતી માતાનું દૂધ બાળકને આપવાથી તે રોગનું ભોગી થાય છે એ સૈા જાણે છે, વળી ધાવતા બાળકને દરદ થાય ત્યારે વૈદો દવા બાળકને નહિ આપતાં માતાને આપે છે કે જેથી તેના દૂધ વાટે તે દવાની અસર બાળક ઉપર થાય; અને જે હકીકત સ્ત્રીના દૂધને લાગુ પડે છે તેજ હકીકત ગાયના દૂધને લાગુ પડે છે. આમ દૂધ પીનાર એ દૂધ દેનારના ખોરાકની સાથે, ને તેની તંદુરસ્તી સાથે ગાઢો સંબંધ ધરાવે છે. આવી વિટંબના ને જોખમો જે દૂધ લેવામાં છે તે દૂધ તજવું એજ યોગ્ય નહિ ગણાય? તાકાદ આપવાનો જે ગુણ દૂધમાં છે તે ઘણી વસ્તુઓમાં છે. જેતુનનું તેલ દૂધની ગરજ ઘણે ભાગે સારે છે. મીઠી બદામને ગરમ પાણીમાં પલાળી, છાલ ઉખેડી તેનો મેદો કરી તેની સાથે પાણી ભેળવી તેને એકરસ કરવાથી દૂધના બધા સારા ગુણ તેમાં હોય છે; ને દૂધથી નીપજતાં જોખમ તેને વિષે નથી રહ્યાં. છેવટમાં કુદરતનો નિયમ તપાસીએ; વાછરડું થોડા માસ દૂધ ધાવી પછી મૂકી દે છે, ને દાંત આવે કે તુરત દાંતનો ઉપયોગ થાય એવી વસ્તુ ખાવા મંડી જાય છે; તેમજ મનુષ્ય જાતિને વિષે હોવું જોઇએ. માત્ર બાળ અવસ્થામાં દૂધ પીવાને આપણે સરજાએલા છીએ. આપણને પણ દાંત આવે ત્યારે આપણે યાતો સક્કરજન વગેરે લીલા મેવા ને બદામ વગેરે સૂકા મેવા ચાવીએ અથવા રોટલી ચાવીએ. દૂધની ગુલામીમાંથી છુટ-

નાર માણુસ કેટલો પૈસો ને કાળ બચાવી શકે છે એ ઉપર વિચાર કરવાનું આ સ્થળ નથી, પણ સૌ પોતાની મેળે તે તપાસી શકશે. દૂધમાંથી ઉત્પન્ન થતી વસ્તુઓની પણ જરૂર નથી. છાશની ખટાશ લીંબુમાંથી મળે છે. તેમાંનું બીજું સત્ત્વ બદામ વગેરેમાંથી મળે છે. ઘીના બદલામાં તેલ તો હજારો હિંદી ખાય છે.

હવે ત્રીજા દરજ્જાનો ખોરાક જરા તપાસીએ. તે વનસ્પતિ અને માંસમિશ્રિત છે. આવો ખોરાક ઘણાં માણસો ખાય છે, ને તેમાંના ઘણા દર્દોથી પીડાય છે; ને ઘણા નીરોગ પણ જણાય છે. આપણે માંસ ખાવાને નથી સરજાયા એ તો આપણા શરીરના બધા અવયવોને આપણો બાંધો પ્રત્યક્ષ બતાવી આપે છે. માંસના ખોરાકથી શરીર ઉપર થતી માઠી અસરનું વર્ણન દાક્તર કિંગ્ઝ ફોર્ડે, ને દાક્તર હેગે આબેહૂબ આપ્યું છે. જે એસીડ કઠોળ ખાવાથી પેદા થાય છે તેજ એસીડ માંસ ખાવાથી થાય છે, એમ તેણે સાબીત કરી આપ્યું છે. માંસ ખાવાથી દાંતને ઇજા પહોંચે છે, સંધિવા થાય છે, તે ખાવાથી માણુસમાં ક્રોધ વધારે ઉત્પન્ન થાય છે, ને જેને ક્રોધ છે તે પણ રોગી છે. આપણી આરોગ્યની વ્યાખ્યા પ્રમાણે ક્રોધી માણુસ નીરોગી ન ગણાય.

ચોથા ને છેલ્લા દરજ્જાનો ખોરાક ખાનારા એટલે માત્ર માંસભક્ષીનો વિચાર કરવાની જરૂર રહેતી નથી, તેઓની અધમ દશા એવી છે કે તેઓનો વિચાર કરતાં આપણે માંસ નજ ખાઇએ. તેઓ કોઇ પણ પ્રકારે નીરોગી નથી. જરા ઉંચે ચઢે છે, કે જ્ઞાન મેળવે છે એટલે તુરત તેઓનું મન વનસ્પતિ આહાર તરફ દોડે છે.

આ બધાનો સાર એ આવ્યો કે કેવળ ફળાહારી થનાર થોડાજ નીકળશે. પણ સૂકાં ને લીલાં ફળ, ઘઉં તથા ઓલીવ ઑઇલનો અખતરો કરવા યોગ્ય છે ને તે ઉપર માણુસ તંદુરસ્તી જાળવી શકે છે. ફળની અંદર કેળાં પ્રધાનપદ ભોગવનારૂં છે. સિવાય ખજુર,

આલુબુખાર, અંજીર એ બધાં તાકાદ આપનારાં છે. લીલી દ્રાક્ષ લોહી સુધારક છે. નારંગી, સંત્રાં, સફરજન એ બધાં ફળાંની સાથે મેળવી રોટલીની સાથે ખાઇ શકાય છે. રોટલીમાં ઓલીવ ઓઇલ નાખવાથી સ્વાદ બગડતો નથી. આવા ખોરાકમાં અડચણ ઓછી રહે છે, તેથી ખર્ચ ઓછું છે, ને મીઠાં મરચાંની, દૂધની કે સાકરની જરૂર પડતી નથી. છુટી સાકર એ તો તદ્દન નકામી વસ્તુ છે. બહુ ગળ્યું ખાનારાના દાંત વહેલા પડી જાય છે, ને તેટલા ગળપણમાંથી કંઇ તેઓ ફાયદો મેળવતા નથી. ઘઉં, બદામ, મગફળી, અખરોટ, લીલો મેવો એ બધામાંથી અનેક વસ્તુઓ ખાવા યોગ્ય બનાવી શકાય છે.

ખોરાક કેટલો લેવો ને ક્યારે લેવો, એ હવે ખોરાકના સંબંધમાં વિચારવાનું રહ્યું; તે હવે પછીના પ્રકરણમાં વિચારીશું.

પ્રકરણ ૬ ઠું.

કેટલું ને કેટલી વખત ખાવું?

કયો ખોરાક સરસ છે એ આપણે વિચારી ગયા. કેટલું ને કેટલી વખત ખાવું એ વિચારવાની જરૂર છે, અને તે વિષયને માટે જૂદું પ્રકરણ રાખવું ઘટે છે. કંઇક અંશે કેટલું ખાવું એની સાથે સંબંધ રાખે છે. 'કંઇક અંશે' એમ કહેવાનો હેતુ એ છે કે જે વજન ખાવું જોઇએ તે વજન માણસ એકજ વખતમાં ખાઇ શકતો નથી, તેણે ખાવું ન જોઇએ; એટલે ઘણે ભાગે તો કેટલું ખાવું ને કેટલી વખત, એ પરસ્પર સંબંધ ધરાવતાં નથી.

કેટલું ખાવું એ વિષે ડૉક્ટરોના ઘણા મત છે. એક ડૉક્ટર કહે છે કે ખૂબ ખાવું ને જૂદી જૂદી જાતનાં ખોરાકનાં ગુણ પ્રમાણે ખાવાનાં વજન આપ્યાં છે. બીજો ડૉક્ટર કહે છે કે મજુરી કરનારે અને માનસિક કામ કરનારે જૂદા પ્રકારનો ને જુદા વજનમાં ખોરાક લેવો જોઇએ. વળી ત્રીજો કહે છે કે મજુર ને જામ બન્નેને સરખો ખોરાક ખાવાનો છે—ગાદીપતિને ઓછો ચાલે ને મજુરને વધારેજ જોઇએ એવો નિયમ નથી. નબળા ને સબળાને જૂદાં વજન જોઇએ એ તો સૌ કોઇ જાણે છે. મરદ અને સ્ત્રીના ખોરાકમાં તફાવત હોય છે. મોટા ને બાળકના, ઘરડા ને જુવાનના ખોરાકના વજનમાં તફાવત હોય છે. છેવટે એક લેખક તો એવું કહે છે કે જો આપણે ખોરાકને એટલો ચાવીએ કે તેનો તદન રસ મોંઢામાં થઇ જઇ થુંકની પેઠે પોતાની મેળે ગળે ઉતરી જાય, તો આપણે માત્ર પાંચથી દશ રૂપીઆ ભાર

ખોરાકથી ચલાવી શકીએ. આ માણસે પોતે હજારો અખતરા કર્યાં છે. તેનાં પુસ્તકોની હજારો નકલ ખપી છે, અને તે બહુ વંચાય છે. આવી સ્થિતિમાં કેટલું ખાવું એ વજન આપીને જણાવવું તે ફોકટ છે.

પણ ઘણે ભાગે બધા દાક્તરો લખી ગયા છે, કે સેંકડે નવ્વાણું ટકા માણસ, જોઇએ તેના કરતાં વધારે ખોરાક ખાય છે. ડૉક્ટરો એમ ન લખી ગયા હોત તોપણ આપણે તે વાત સમજી શકીએ એવી સાધારણ છે. આમ હોઇને ઓછું ખાઇને કોઇ પોતાની તબીયત બગાડે એવી ધાસ્તી રાખી, ઓછામાં ઓછું કેટલું ખાવું જોઇએ, એ કહેવાની જરૂર રહેતી નથી. ખરૂં જોતાં તો એમ કહેવાની જરૂર છે કે જ્યારે આપણા ખોરાક વિષે આપણે વિચાર કરતા થઇએ ત્યારે આપણે બધાએ ખોરાક ઘટાડવો જોઇએ.

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ખોરાકને ખૂબ ચાવવાની જરૂર છે. તેમ કરવાથી ઘણા ઓછા ખોરાકમાંથી વધારે ને વધારે સરસ સત્ત્વ આપણે ખેંચી શકીશું ને આપણને દરેક રીતે ફાયદો થશે. એવું બતાવવામાં આવ્યું છે કે જે માણસ યોગ્ય ખોરાક પચે એટલોજ ખાય છે તેનો દસ્ત થોડો, બાંધેલો, કાળાશ પડતો, ચીકણો, સૂકો ને દુર્ગંધથી તદ્દન રહિત હોય છે. આવો આખો દસ્ત જેને ન આવે તેણે વધારે અને અયોગ્ય ખોરાક ખાધો છે, અને જે ખાધો છે તે બરોબર ચાવીને મોંમાંના થુંકની સાથે મળવા દીધો નથી. આ રીતે માણસો પોતાના દસ્ત વગેરેની હાજતો ઉપરથી કહી શકે છે કે તેણે વધારે કે ઓછું ખાધું છે. જેની જીભ સવારના બગડેલી છે, જે બેચેનીથી સૂવે છે, જેને રાત્રે સ્વપ્નમાં આવે છે તેણે વધારે ખાધું છે. જેને રાતના પેસાબ કરવા ઉઠવું પડે તેણે પ્રવાહી પદાર્થ બહુ ખાધા–પીધા છે. આમ બારીક અવલોકન કરીને દરેક માણસ પોતપોતાના ખોરાકનું વજન કહાડી શકે છે. ઘણા માણસના શ્વાસમાં બદબો હોય છે; તેને તેનો ખોરાક અવશ્ય હજમ થયો નથી. કેટલીક વાર વધારે ખાનારને

ગુમડાં થાય છે, તેને ખીલ ફૂટી નીકળે છે, નાકમાં માલણ થાય છે. આ બધા ઉપદ્રવોને આપણે ગણકારતા નથી. કેટલાકને હેડકીજ આવ્યા કરે છે, કેટલાકને વા સરે છે. **આ બધાનો અર્થ તો એટલોજ છે કે આપણું પેટ એ આપણું પાયખાનું બન્યું છે, ને આપણે આપણા પાયખાનાની પેટી સાથે રાખીને ફરીએ છીએ.** જો આપણને અવકાશ મળે અને આપણે આ બાબત ઉપર ખૂબ વિચાર કરીએ તો આપણને આપણી ટેવો ઉપર તિરસ્કારજ છૂટે. આપણે હરગીજ વધારે ન ખાઇએ અને જમણની તથા જમણવારોની વાત છોડી દઇએ. નાતમાં જમવાનું કે નાતને જમાડવાનું નીમ પાળીએ. આપણી પરોણાગત પણ જૂદાજ પ્રકારની થાય ને આપણે સુખી રહી પરોણાને સુખી કરીએ. જાફતનું તો નામજ ભૂલી જઇએ. આપણે દાતણ કરવાને કોઇને નોતરતા નથી, પાણી પીવાને નોતરતા નથી. જમવું એ પણ એક શરીરનો વહેવાર છે, તે ચલાવવામાં શા સારૂ આખો મુલક ડોળીએ છીએ? પરોણા આવ્યા એટલે તેની ને આપણી કમબખ્તી. જવાબ એ છે કે બહુ મહાવરાથી આપણે આપણાં મ્હોં બગાડયાં છે, તેથી કંઈ ને કંઇ ખાવાનાં બહાનાં શોધીએ છીએ. પરોણાને ખૂબ જમાડી તેને ત્યાં ખૂબ જમવાની આશા રાખીએ છીએ. વળી તેવો અવસર શોધીને આપણે વધારે પકવાનો જમવાનો લાગ મેળવીએ છીએ. આપણે એ પ્રમાણે ખાઇ રહ્યા પછી એક કલાકે જો કોઇ શુદ્ધ શરીરવાળાને આપણું મોં સુંઘવાનું કહીએ ને તેનો વિચાર જાણીએ તો આપણને શરમાવું પડે. એવા પણ શોખી જવાનો પડયા છે કે જે સારૂં ખાવાને ખાતર ખાઇને તરત ફ્રુટસોલ્ટ પીએ અથવા ખાધેલાનું વમન કરી પાછા બીજાં પકવાનો ખાવા બેસે.

આવા—વત્તા કે ઓછા—આપણે બધા છીએ; તેથી આપણા મહાપુરુષોએ આપણને સારૂ અપવાસો, રોજા વગેરેનાં વ્રત ઠરાવ્યાં

છે. રોમન કેથોલિક ખ્રિસ્તિમાં પણ ઘણા અપવાસો છે. માત્ર શરીર સુખાકારીને સારૂ માણસ દર પખવાડીએ અપવાસ કે એક ટાણું કરે તેમાં જરાએ ખોટું નથી. તેને ઘણોજ ફાયદો થાય. ચોમાસામાં ઘણા હિંદુઓ એક વખત જમવાનું વ્રત રાખે છે, તેમાં સુખાકારી સમાએલી હોય છે. જ્યારે હવામાં ઘણી ભિનાશ હોય, સૂર્ય દેખાતો ન હોય ત્યારે હોજરી ઓછું કામ કરે છે, તેથી માણસે ખોરાક પણ તે સમયે ઓછો ખાવો જોઇએ.

હવે કેટલી વખત ખાવું એ વિચારીએ. હિંદુસ્તાનમાં તો અસંખ્ય માણસો બે ટંકજ ખાય છે. ત્રણ ટંક ખાનારો મજુર વર્ગ નીકળશે. ચાર ટંક ખાનાર તો અંગ્રેજી વાયરો વાયા પછીજ પેદા થયા જણાય છે. હાલમાં અમેરિકા તેમજ ઇંગ્લાંડમાં સભાઓ સ્થપાઇ છે તેનું કામ બધાં માણસોને બે વખતથી વધારે ન ખાવાનો બોધ આપવાનું છે. આ સભાની એવી સલાહ છે કે આપણે સવારનો નાસ્તો નજ ખાવો જોઇએ. રાતના ઉંઘ લીધી હોય તે ખોરાકની ગરજ સારે છે. એટલે સવારના પહોરમાં આપણે ખાવાને સારૂ નહિ પણ કામ કરવાને સારૂ તૈયાર થયા હોઇએ છીએ. તેઓ એમ માને છે કે એક પહોર કામ કર્યા પછીજ આપણે ખાવાને તૈયાર થઇએ છીએ; એટલે આવા માણસો દિવસના બેજ વખત ખાય છે. વચમાં ચ્હા વગેરે પણ પીતા નથી. આ વિષય ઉપર ડયુઇ કરીને જાણીતો ડૉકટર છે તેણે પુસ્તક લખ્યું છે; તેમાં તે અપવાસના, નાસ્તો છોડવાના, ઓછું ખાવા વગેરેના ફાયદા ઘણી સરસ રીતે બતાવી દે છે. મારો પોતાનો અનુભવ તો આઠ વરસથી એ છે કે બે કરતાં વધારે વખત ખાવાની જરૂર યુવાવસ્થા ગયા પછી તો નથીજ. માણસનો બાંધો જ્યારે બંધાઇ રહે છે ને તેને વધવાનું બંધ થાય છે ત્યારે તેને વધારે વખત કે વધારે ખાવાની જરૂર નથી.

પ્રકરણ ૭ મું.

કસરત

માણુસ જાતને જેટલી જરૂર હવાની, પાણીની અને અનાજની છે તેટલીજ કસરતની છે. એટલું ખરૂં કે કસરત વિના માણસ ઘણા વર્ષ સુધી નભી શકે તેમ ખોરાક, હવા, પાણી ને અનાજ વિના ન નભી શકે; પણ કસરત વિના માણસ આરોગ્ય ન રહી શકે એ સર્વમાન્ય વાત છે. જેમ ખોરાકનો અર્થ આપણે કર્યો તેમ કસરતનો કરવાનો છે. કસરત એટલે મોઇ દાંડીયા, ફૂટબોલ, ક્રિકેટ કે ફરવા જવું એજ નથી; કસરત એટલે શારીરિક ને માનસિક કામ. જેમ ખોરાક હાડકાં માંસને સારૂ તેમજ મનને સારૂ જોઇએ; તેમ કસરત શરીરને તેમજ મનને જોઇએ. શરીરને કસરત ન હોય તો શરીર માંદું રહેશે અને મનને નહિ હોય તો મન શિથિલ રહેશે. મૂઢપણું એ પણ એક પ્રકારનો રોગજ ગણવો જોઇએ. મોટા પહેલવાન જે કુસ્તી કરવામાં ભારે હોય પણ જેનું મન ગમારના સરખું હોય તેને આપણે અરોગી એ શબ્દ લગાડીએ એ અજ્ઞાનની દશા છે. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે તન્દુરસ્ત શરીરમાં તન્દુરસ્ત મન હોય તેજ માણસ આરોગ્યવાળો ગણાય.

આવી કસરતો કઇ ? કુદરતે તો આપણે સારૂ એવી સરસ ગોઠવણો કરી છે કે આપણે હંમેશાં કસરત કર્યાજ કરીએ. જરા શાંતિથી આપણે તપાસીશું તો આપણને માલૂમ પડશે કે દુનિયાનો ઘણોજ મોટો ભાગ ખેતી ઉપર નભે છે. ખેડુતનાં ઘરનાં બધાંને કસરત

મળી રહે છે. તે દરરોજ આઠ દસ કે તેથી પણ વધારે કલાક સુધી ખેતર વગેરેમાં કામ કરે ત્યારેજ તેને ખાવા પહેરવાનું મળી શકે છે. તેને મનની જૂદી કસરત જોઇતી નથી. ખેડુત મૂઢ દશામાં કામ કરી શકતો નથી. તેને જમીનની માટીની પરીક્ષા જાણવી જોઇએ, ઋતુઓના ફેરફારની માહીતિ રાખવી જોઇએ, યુક્તિસર હળ ફેરવતાં આવડવું જોઇએ, તારા, સૂર્ય, ચંદ્રની ગતિ સાધારણ રીતે જાણવી જોઇએ. ગમે તેવા અક્કલવાન શહેરવાસી જ્યારે ખેડુતના ઘરમાં જાય છે ત્યારે દીન બની રહે છે, ખેડુત કહી શકશે કે બીયાં કેમ વવાય. આસપાસની દરેક કેડીનું તેને જ્ઞાન છે, આસપાસના માણસોનું તેને ભાન છે, તારા વગેરેના દેખાવપરથી તે રાતના પણ દિશા પારખી શકે છે. પક્ષીઓના સાદ ઉપરથી, તેઓની ગતિ ઉપરથી તે કેટલુંક કળી શકે છે. જેમકે અમુક પક્ષી અમુક વખતે એકઠાં થાય કે કલોલ કરે તો તે કહેશે કે આ વરસાદની અથવા તો એવી બીજી નિશાની છે. આમ પોતાને જોઇતી ખગોળવિદ્યા, ભૂગોળવિદ્યા, ભુસ્તરવિદ્યા, વગેરે શાસ્ત્રો ખેડુત સમજે છે. તેને પોતાનાં છોકરાંને પોષવાં પડે છે, તેથી માનવધર્મશાસ્ત્રનું પણ સાધારણ જ્ઞાન છે; અને પૃથ્વીના વિશાળ ભાગમાં રહે તો તે ઇશ્વરનું મહત્ત્વ સહેજે સમજે છે. શરીરે તો મજબૂત છેજ. પોતાનું વૈદું પોતેજ કરી લે છે, અને માનસિક કેળવણી તેને છે એ આપણે જોઇ શકયા.

પણ બધા કંઇ ખેડુત થવાના નથી, વળી આ પ્રકરણો ખેડુતના ઉપકારને સારૂ લખાતાં નથી; જેઓ વેપારી અને એવા પ્રકારના ધંધાર્થી છે તેઓએ શું કરવું, એ સવાલ છે. આ સવાલનો જવાબ આપણને સમજપૂર્વક મળે તેવા હેતુથી ખેડુતની જિંદગીનું કંઇક વર્ણન આપ્યું છે. તેની રહેણી ઉપરથી આપણે જેઓ ખેડુત નથી તે આપણી રહેણી કંઇક ઘટાવી શકીએ અને એટલું સમજીએ કે

જેટલે દરજ્જે આપણે ખેડુતને લગતી જિંદગી ભોગવતા નથી તેટલે દરજ્જે આપણે નીરોગી ઓછા રહેવાના. ખેડુતની જીંદગી ઉપરથી આપણે જોયે છીએ કે માણુસે આઠ કલાક શારીરિક કાર્ય કરવું જોઇએ; ને તે એવું કે જેથી તે કરતાં કરતાંજ મનની શક્તિને કસરત મળે. હવે વેપારી વગેરેને કેટલીક મનકસરત મળી રહે છે. પણ તે એકમાર્ગી છે. તે કંઈ ખેડુતની જેમ ખગોળવેત્તા, ભૂગોળવેત્તા, ઇતિહાસ જાણુનારો નથી. તેને ભાવતાલની ખબર પડે, સામાને કેમ યુક્તિસર માલ વેચવો એ ખબર પડે, પણુ તેથી મનશક્તિ પુરી કસાતી નથી. તે ધંધામાં શરીરની હિલચાલ કંઇક થાય છે, તે ઘણી ઓછી ગણાય.

આવા માણસોને સારૂ પશ્ચિમના લોકોએ શોધ્યું છે કે તેઓએ ક્રિકેટ વગેરે રમતો રમવી. વર્ષમાં તહેવારો પાળી તેવે સમયે વળી વિશેષ રમતો રમવી; અને માનસિક કેળવણી સારૂ બહુ મગજમારી ન કરવી પડે તેવાં પુસ્તકો વાંચવાં. આ એક રસ્તો છે, તેને જરા વિચારી લઇએ. આમ રમતમાં વખત ગાળતાં કસરત મળે છે એમાં શક નથી; પણુ એ કસરતથી માણસનું મન સુધરતું નથી, એ આપણે અનેક દાખલામાં જોઈ શકીએ છીએ. ક્રિકેટ રમનારા અથવા ભારે ફૂટબોલ રમનારાની સંખ્યા જોતાં તેમાંથી પ્રમાણમાં કેટલા માણસો સારી મનશક્તિવાળા મળી આવશે? હિંદુસ્તાનમાં જે રાજા ખૂબ રમતીઆળ છે તેની મનશક્તિ વિષે આપણે શું જોયું છે? વળી જેઓ ભારે મનશક્તિવાળા છે તેઓમાંથી કેટલા રમતીઆળ છે? આપણે અનુભવે જોયે છીએ કે મનશક્તિવાળા ઘણાજ ઓછા રમતીઆળ જોવામાં આવશે. વિલાયતના ગોરાઓ હાલ રમત ઉપર ખૂબ ઉતર્યા છે, તેઓને તેઓનાજ મહાકવિ કિપલીંગે અક્કલના શત્રુ છે, એવા વર્ણવ્યા છે; અને કહ્યું છે કે તેઓ ઇંગ્લાંડના વેરી બનશે. હિંદુસ્તાનમાં આપણા મન શક્તિવાળા ગૃહસ્થોએ જૂદો રસ્તો પકડયો

જોવામાં આવે છે—તેઓ મનને કસરત આપે છે, અને પ્રમાણમાં શરીરને ઘણી ઓછી અથવા મુદ્દલ આપતા નથી. આવાને આપણે ખોઇ બેસીએ છીએ. તેઓનાં શરીર એકલી મગજમારીથી ક્ષીણ થઈ જાય છે, કંઇ ને કંઇ રોગ તેઓના શરીરમાં ઘર કરે છે, અને જ્યારે તેઓનો અનુભવ દેશને ખૂબ કામ લાગે એવો હોય તેવે સમયે તેઓ દેહત્યાગ કરે છે. આ ઉપરથી આપણે જોઇ શકીએ છીએ કે એકલી મનકસરત કે એકલી શરીરકસરત બસ નથી; તેમજ જે કસરત ઉપયોગી નથી એટલે રમતમાં મળે છે તે કસરત બરાબર ગણાય નહિ; પરન્તુ જે કસરતમાં મન અને શરીર બન્ને એકી વખતે ને આખો વખત કેળવાય એજ ખરી કસરત છે, ને એવો માણસ તન્દુરસ્ત રહી શકે. આવો માણસ તો ખેડુત જ છે.

ત્યારે હવે જે ખેડુત નથી તેણે શું કરવું ? ક્રિકેટ વગેરે રમતોથી મળતી કસરત એ બરોબર નથી, એટલે આપણે એવી કસરત શોધવી જોઇએ કે જેથી ખેડુતના જેવો કંઇક અર્થ સરે. વેપારી અને બીજા બધા પોતાના ઘરની આસપાસ વાડી બનાવી શકે છે, ને તેમાં ખોદવાનું કામ બે કે ચાર કલાક હંમેશાં કરી શકે છે. ફેરીવાળા વગેરેને તો પોતાના ધંધામાંજ કસરત મળી રહે છે. આપણે પારકા ઘરમાં રહેતા હોઇએ તો તેની જમીનમાં કેમ કામ કરીએ એ સવાલ ન ઉઠવો જોઇએ, કેમકે એ હલકા મનની નિશાની છે. ગમે તેની જમીનમાં આપણે ખોદવા વાવવાનું કામ કરીશું તેથી આપણને ફાયદોજ છે. આપણાં ઘર સુધરશે ને આપણે બીજાની જમીન ઠીક રાખ્યાનો સંતોષ ભોગવી શકીશું. જેઓને જમીનની કસરત ન મળી શકે અથવા જેઓને તે કોઇ પણ રીતે પસંદ આવે તેમ નથી તેવાઓને સારૂ બે શબ્દની જરૂર છે; જમીનમાં કામ કરવા સિવાય સર્વોત્તમ કસરત ચાલવાની છે. એ કસરતોની રાજા કહેવાય છે ને એ

વાત વાસ્તવિક છે. આપણા ફકીરો અને સાધુઓ બહુ તન્દુરસ્ત રહે છે તેનાં કારણોમાં એક એ પણ છે કે તેઓ ગાડી, ઘોડા વગેરે વાહનોનો ઉપયોગ કરતા નથી. તેઓ પોતાની બધી મુસાફરી પગે કરે છે. થોરો કરીને મહાન અમેરીકન થઇ ગયો તેણે ચાલવાની કસરત વિષે બહુ વિચારવા લાયક પુસ્તક લખ્યું છે. તેણે એમ જણાવ્યું છે કે પોતાને વખત ન મળે એવા બહાનાથી જે માણસ ઘર બહાર નીકળતો નથી, હાલતો–ચાલતો નથી ને લખવા વગેરેનાં કામો કરે છે, તે માણસનાં લખાણો વગેરે પણ જેવો તે માંદો તેવાં માંદાં હોય છે. પોતાના અનુભવ વિષે તે જણાવે છે કે તેણે સરસમાં સરસ પુસ્તકો લખ્યાં ત્યારે તે હંમેશાં વધારેમાં વધારે ચાલતો. હંમેશાં ચાર પાંચ કલાક ચાલવું એ તેના મનમાં કંઇજ ન હતું. આપણને ખરેખરી ભૂખ લાગી હોય ત્યારે જેમ આપણે કામ નથી કરી શકતા તેમજ કસરતને વિષે હોવું જોઇએ. આપણા માનસિક કામનું માપ લેતાં આપણને આવડતું નથી તેથી આપણે જોઇ શકતા નથી કે શારીરિક કસરત વિના કરેલાં માનસિક કાર્યો નીરસ ને નમાલાં હોય છે. ચાલવાથી લોહીનો ફેરાવો ઝપાટાબંધ દરેક ભાગમાં થાય છે, તેથી દરેક અંગની હીલચાલ થાય છે, અને બધાં અંગ કસાય છે. ચાલવામાં હાથ વગેરેની હીલચાલ થાય છે એ યાદ રાખવું જોઇએ. ચાલવાથી શુદ્ધ હવા આપણને મળે છે. વળી બહારના ભવ્ય દેખાવો આપણે જોયે છીએ. ચાલવું તે હંમેશાં એકજ જગ્યાએ અથવા ગલીઓમાં હોવું જોઇએ નહિ, પણ ખેતરોમાં ને ઝાડીઓમાં ફરવું જોઇએ, તેથી કુદરતની શોભાની કિંમત કંઇક કરી શકાય છે. એક બે માઇલ ચાલવું તે ચાલવું ગણવાનું નથી, પણ દસ બાર માઇલ ચાલવું એજ ચાલ્યા ગણાય. આવું હંમેશાં જેનાથી ન બને તે દર રવિવારે ખૂબ ચાલી શકે છે. એક દરદી એક અનુભવી વૈદને

ત્યાં ગોળી લેવા ગયો, તેને દરદ અજીર્ણનું હતું, વૈદે તેને હંમેશાં થોડું ચાલવાની સલાહ આપી. દરદી બોલ્યો કે તેનામાં જરાએ તાકાદ નથી. વૈદ સમજ્યો કે દરદી બીકણ હતો, તે તેને પોતાની ગાડીમાં લઇ ગયો. રસ્તામાં ચાબુક જાણી જોઇને પાડી નાખ્યો. વિવેકને ખાતર દરદીને ચાબુક લેવા ઉતરવું પડયું. વૈદે પોતાની ગાડી હાંકી મૂકી. બિચારા દરદીને હાંફતા હાંફતા પાછળ જવું પડયું. તેને ખૂબ ચલાવ્યા પછી ગાડી પાછી વાળી દરદીને ગાડીમાં લીધો; ને તેને કહ્યું કે તેને ચલાવવો એજ દવા હતી, તેથી વૈદને ઘાતકી દેખાવાને જોખમે પણ દરદીને ચલાવવો પડયો. દરદીને પણ કકડાવીને ભૂખ લાગી હતી તેથી ચાબુકની વાત ભૂલી ગયો. તેણે વૈદનો ઉપકાર માન્યો ને ઘેર જઇને સંતોષપૂર્વક ખાધું. જેઓને ચાલવાની ટેવ નથી ને જેઓને બંદહજમી ને તેથી ઉત્પન્ન થતાં દરદો થાય છે તેઓએ ચાલવાનો અખતરો કરી જોવો.

પ્રકરણ ૮ મું.

પોષાક

ખોરાક ઉપર આરોગ્યનો આધાર રહે છે તેમ પોષાક ઉપર પણ કંઇ દરજ્જે રહે છે. ગોરી ઓરતો પોતે માનેલી શોભાને ખાતર એવો પોષાક પહેરે છે કે તેથી તેમની કેડ અને પગ સાંકડાં રહે. આથી અનેક પ્રકારનાં દરદનાં ભોગી તેઓ થાય છે. **ચીન**માં ઓરતોના પગ એટલા નાજુક રાખે છે કે આપણાં બચ્ચાંના પગ તેથી મોટા હોય છે. આથી **ચીન**ની ઓરતોના આરોગ્યને ઘણો ધક્કો પહોંચે છે. આ બે દાખલા ઉપરથી વાંચનાર તુરત સમજી શકશે કે પોષાકની પસંદગી ઉપર આરોગ્યનો આધાર કંઇક ભાગે પણ રહે છે ખરો. ઘણે ભાગે પોષાક પસંદ કરવાનું આપણે હાથ રહેતું નથી. આપણા વડવાઓનો પોષાક આપણે પહેરીએ છીએ ને એમ જણાય છે કે હાલની દશા પ્રમાણે તેમ કરવાની જરૂર છે. પોષાકનો મુખ્ય મુદ્દો ભૂલાઇ હવે પોષાક આપણો ધર્મ, આપણો દેશ, આપણી જાત વગેરે સૂચવવાની ગરજ સારે છે. વળી મજુર ને મહેતા–મુસદ્દીનો જૂદો હોય છે. આવી સ્થિતિ વર્તે છે ત્યાં પોષાકનો વિચાર આરોગ્યના સંબંધમાં કરવો એ મુસ્કેલી ભરેલું કામ છે; છતાં કેટલેક અંશે તે વિચાર કરવાથી લાભ થાય.

પોષાક શબ્દમાં પગરખાં અને ઘરેણાં વગેરેનો પણ સમાવેશ આ જગ્યાએ સમજવો.

પોષાકનો મૂળ હેતુ શું છે તે જરા જોયે. પોતાની કુદરતી

સ્થિતિમાં માણુસ બીલકુલ કપડાં પહેરતો નથી, સ્ત્રી–પુરુષ માત્ર પોતાની એબ ઢાંકે છે, બાકી બધા શરીરના ભાગ ખુલ્લા રાખે છે. આથી તેની ચામડી કઠણ ને મજબુત બને છે. તેવાં માણસો હવા પાણીની બરદાસ ઘણી સારી કરી શકે છે, ને એકાએક શરદી વગેરે તેને થતાં નથી. હવાના પ્રકરણમાં આપણે જોઇ ગયા કે આપણે હવા માત્ર નસકોરાંવડે લઇએ છીએ એટલુંજ નહિ પણ ચામડીમાં રહેલાં અગણિત છિદ્રો વડે પણ હવા લઇએ છીએ. ચામડીનું આ મહાન કામ આપણે પોષાક પહેરી રોકીએ છીએ. ઠંડા મુલકના માણસો જેમ જેમ આળસુ થતા ગયા તેમ તેમ તેઓએ શરીર ઢાંકવાની જરૂર જોઈ, ઠંડી તેઓ સહન ન કરી શક્યા. પછી તો એ રિવાજ થયો, લોકોએ છેવટે પોષાકને માણુસના આભૂષણ રૂપ માન્યો. પછી તેથી જાત વગેરે ઓળખાવા લાગી.

ખરૂં જોતાં તો માણસને ચામડી આપી ઘટતો પોષાક કુદરતે આપ્યો છે. નગ્નદશાનું શરીર કરૂપ છે એ આપણી માન્યતા તે તો વહેમજ છે. સારામ સારાં ચિત્રો તો નગ્નદશાનાંજ જોવામાં આવે છે પોષાક પહેરી શરીરનાં સાધારણ અંગો ઢાંકવામાં આપણે કેમ જાણે કુદરતનો દોષ બતાવતા હોઇએ નહિ? જેમ આપણી પાસે વધારે પૈસા હોય તેમ આપણે વધારે ટાપટીપ કરતા જઇએ છીએ. કોઈ કંઈ રીતે ને કોઇ કંઇ રીતે રૂપ કહાડવા ઇચ્છે છે, ને પછી પોતાનું મ્હોં અરીસામાં જોઇ મલકાય છે કે વાહ! હું કેવો રૂપાળો? આપણાં બધાંની દૃષ્ટિ જો ઘણા મહાવરાથી બગડી ન હોય તો આપણે તુરત જોઇ શકીશું કે માણસનું સારામાં સારૂં રૂપ તો તેની નગ્નદશામાં રહેલું છે, અને તેનું આરોગ્ય પણ તેમાં છે. એક પહેરણ પહેર્યું કે તેટલે દરજ્જે રૂપનો ભંગ કર્યો. કેમ જાણે આટલું બસ ન હોય તેથી મરદ અને સ્ત્રી બન્ને **જવાહીર પહેરે છે.** કંઇ

મરદો પગે બેડી પહેરે છે, કાનમાં વાળી લટકાવે છે, ને હાથે વીંટી રાખે છે. **આ બધાં ગંદકીનાં ઘર છે, ને શોભા તો તેમાં શી રહેલી છે એ સમજવું સહેલું નથી.** ઓરતોએ હદ વાળી છે. પગે ન ઉપડે તેવાં કલ્લાં કે ઝાંઝર, કાનમાં પુષ્કળ વાળીઓ, નાકે વળી ફુલડાં, હાથે પણ જેટલા દાગીના હોય તેટલા ઓછા. આ પહેરી શરીરે પુષ્કળ મેલ ચઢાવીએ છીએ. કાનમાં ને નાકમાં તો મેલની સીમા રહેતી નથી. આ મેલી દશાને આપણે શણગાર માની પૈસાના ખર્ચમાં તણાયા જઇએ છીએ ! ચોરોના ભયથી જીવને જોખમમાં નાખતાં ડરતા નથી. ખરૂં કહ્યું છે કે અભિમાનથી પેદા થએલી મૂર્ખતાને આપણે દુઃખો વેઠી જે કિંમત ભરીએ છીએ તે અઢળક છે. કાનમાં ગુમડાં થવા છતાં બૈરીઓએ પોતાના કાનની વાળી કહાડવા દીધી નથી. હાથે ગુમડું થાય, હાથ પાકે પણ બંગડી ન કઢાય. આંગળી પાકે પણ હીરાની વીંટી મરદ કે ઓરત કાઢે તો તેના રૂપમાં ખામી આવે ! આવા દાખલા તો ઘણાઓએ નજરે જોયા હોવા જોઇએ.

પોષાક વિષે બહુ સુધારા કરવા મુશ્કેલ છે, છતાં ઘરેણાંને રજા આપી શકીએ તેમ છીએ. જરૂર જણાતાં સિવાયનાં કપડાં પણ જતાં કરી શકીએ તેમ છીએ. રીત રિવાજને અનુસરવા ખાતર કેટલાંક કપડાં રાખી બીજાને રજા આપી શકીએ તેમ છીએ. જેનું મન, પોષાક એ માણસનું આભૂષણ છે, એ વહેમમાંથી છુટું થયું છે, એ માણસ ઘણો સુધારો કરી પોતાનું આરોગ્ય સાચવી શકે છે.

હાલ વળી એવો વાયરો ચાલ્યો છે કે યૂરોપનો પોષાક આપણે પહેરવો એ સરસ છે, ને એથી આપણો રૂવાબ પડે, તથા આપણને લોકો માન આપે. આ બધું વિચારવાનો આ અવસર નથી. અહીં તો એટલુંજ કહેવું જરૂરનું છે કે યૂરોપનો પોષાક યૂરોપના ઠંડા

ભાગોમાં ભલે યેાગ્ય હોય; પણ હિંદુસ્તાનનો પોષાક–બન્ને હિંદુ અને મુસલમાનનો–હિંદુસ્તાનને સારૂ બંધબેસતો છે. આપણાં લુગડાં છુટાં હોવાથી હવા આવ–જાવ કરી શકે છે. સફેદ હોવાથી સૂર્યનાં કિરણો વિખરાઇ જાય છે. કાળા રંગના કપડામાં સૂર્ય હંમેશાં વધારે ગરમ લાગશે, કેમકે તેને લાગવાથી કિરણો વિખરાઈ જતાં નથી.

આપણે માથું તો હંમેશાં ઢાંકીએ છીએ, બહાર નીકળતી વેળાએ તો જરૂર ઢાંકવાના, પાઘડી એ આપણી ઓળખ થઇ પડી છે; છતાં જ્યાં પ્રસંગ આવે ત્યાં માથું ખુલ્લું રાખવાથી ફાયદોજ છે. વાળ વધારવા ને પટીયાં પાડવાં એ તો જંગલીપણુંજ જણાય છે. વધારેલા વાળમાં ધૂળ, મેલ ને લીખો વાસ કરે છે. માથામાં ગુમડાં થાય તો તેની માવજત કરવી એ પણ મુશ્કેલ પડે છે. પાઘડી પહેરનારને માથાના વાળ સાહેબ લોકની જેમ વધારવા એ તો અણસમજ ગણાય.

પગને વાટે આપણે બહુ દરદના પંજામાં આવી પડીએ છીએ. બૂટ વગેરે પહેરનારના પગ સુંવાળા થઇ જાય છે. તેમાં પસીનો છુટે છે ને તે બદબો મારે છે. જે માણસને વાસની પરીક્ષા છે તેનાથી બૂટ પહેરનાર માણસ બૂટ ને મોજાં કહાડે ત્યારે તેની પડખે ઉભી શકાતું નથી, એટલી વાસ તેના પગમાંથી છુટે છે. આપણે તો જોડાને કાંટારખાં કે પગરખાં કહીએ છીએ, એટલે કાંટામાં ચાલવું હોય, બહુ તડકામાં કે ટાઢમાં રખડવું હોય ત્યારેજ આપણને જોડા પહેરવાની જરૂર છે, અને તે પણ આખા પગને ઢાંકે તેમ નહિ પણ માત્ર તળીયાંને ઢાંકે; એટલે જરૂર જણાય ત્યારે માત્ર સેંડલ પહેરવાં જોઇએ. જેને માથું દુઃખવાનું દરદ હોય, જેને શરીરની નબળાઇ હોય, જેને પગનો દુઃખાવો હોય ને જેને જોડા પહેરવાની આદત હોય, તેણે જોડા પહેર્યા વિના ચાલવાનો અખતરો કરી જોવો; એટલે તેને તુરત માલમ પડશે કે પગ ખુલ્લા રાખી, તેને જમીનનો સ્પર્શ

થવા દઇ, તેને પસીના રહિત રાખી આપણે કેટલો ફાયદો તુરત ઉઠાવી શકીએ છીએ. સેંડલ એ બહુ સરસ જોડાની જાત છે, ને પ્રમાણમાં સસ્તી જાત છે. આફ્રિકામાં પાઇનટાઉન આગળ ટ્રાપીસ્ટ લોકો જેને જોઇએ તેને સારૂ બનાવે છે, ને ફિનિક્સમાં પણ સેંડલ બની શકે છે. સાધારણ વર્ગ એકલા સેંડલથી ચલવી લે તેટલી તેની હિંમત નહિ ચાલે. તેવા માણસે પણ જ્યારે જ્યારે પગને છુટા રાખી શકાય ત્યારે તો રાખવાજ, ને જ્યારે બૂટ વિના ચલાવાય ને કંઇક પણ તળીયાંને સારૂ જોઇએ ત્યારે સેંડલનો ઉપયોગ કરવો.



પ્રકરણ ૯ મું.

ગુહ્ય પ્રકરણ

જેણે આરોગ્યનાં પ્રકરણો ધ્યાનપૂર્વક વાંચ્યાં છે તેને મારી વિનતિ છે કે આ પ્રકરણ વિશેષ ધ્યાનથી વાંચવું, ને તે ઉપર ખૂબ વિચાર કરવો. બીજાં પ્રકરણો હજુ આવશે અને તે ઉપયોગી થઈ પડશે, એમ હું માનું છું; પણ આ વિષય ઉપર બીજું એકે પ્રકરણ આના જેવું અગત્યનું નહિ હોય. મેં અગાઉ સૂચવ્યું છે કે આ પ્રકરણોમાં એવી એક પણ બાબત મેં લખી નથી કે જેને વિષે મને જાતિ અનુભવ થયો નથી, અથવા જે હું પોતે દૃઢતાપૂર્વક ન માનતો હોઉં.

આરોગ્યની ઘણી ચાવીઓ છે, અને તે બધી ચાવીઓની જરૂર છે, પણ તેની મુખ્ય ચાવી બ્રહ્મચર્ય છે. સારી હવા, સારો ખોરાક, સારૂં પાણી વગેરેથી આપણે આરોગ્ય મેળવી શકીએ, પણ જેટલો પૈસો કમાઇએ તેટલો ઉડાવીએ તો કંઇ બચતું નથી, તેમજ જેટલું આરોગ્ય મેળવીએ તેટલું ઉડાવીએ તો પાસે પુંજી શી રહેવાની છે? માટે સ્ત્રી અને પુરુષ બન્નેને આરોગ્યરૂપી ધન સાચવવાને સારૂ બ્રહ્મચર્યની સંપૂર્ણ જરૂર છે; એમાં કોઇએ શક લાવવાનો નથી. જેણે પોતાનું વીર્ય સાચવ્યું છે તેજ વીર્યવાન–બળવાન કહેવાય ને ગણાય.

બ્રહ્મચર્ય તે શું? એ સવાલ થશે. પુરુષે સ્ત્રીનો ભોગ ન કરવો ને સ્ત્રીએ પુરુષનો ભોગ ન કરવો, એ બ્રહ્મચર્ય છે. 'ભોગ ન કરવો' એટલે એકબીજાનો વિષયની ઇચ્છાએ સ્પર્શ ન કરવો એટલુંજ નહિ, પણ એ બાબત વિચાર પણ નહિ લાવવો–એ બાબતનું સ્વપ્નું પણ ન

હોવું જોઇએ. પુરુષે સ્ત્રીને જોઇને ઘેલા ન થવું અને સ્ત્રીએ પુરૂષને જોઇને ઘેલા ન થવું. જે ગુહ્યશક્તિ આપણને કુદરતે આપી છે તેને દબાવી, આપણા શરીરમાંજ સંગ્રહ કરી, તેનો ઉપયોગ આપણું આરોગ્ય વધારવામાં કરવો; અને તે આરોગ્ય એકલા શરીરનું નહિ પણ મનનું, બુદ્ધિનું, યાદશક્તિનું.

હવે જરા આસપાસ કૌતુક બને છે તે જોયે. નાનેથી મોટાં બધાં માણસો તેમજ સ્ત્રીઓ, ઘણે ભાગે આ મોહમાં ડુબેલાં પડયાં છીએ. આપણે એવે સમયે ગાંડાતુર બની જઇએ છીએ. આપણી બુદ્ધિ ઠેકાણે રહેતી નથી, આપણી આંખને પડદા આવી જાય છે, આપણે કામાન્ધ બનીએ છીએ. કામમાં આવી ગયેલા પુરુષોને, સ્ત્રીઓને ને છોકરા–છોકરીઓને મેં તદ્દન બાવરા જેવા જોયા છે. મારો પોતાનો અનુભવ તેથી જૂદો નથી. જ્યારે જ્યારે તે દશામાં હું આવેલો છું ત્યારે ત્યારે મારૂં ભાન હું ભૂલી ગયો છું. એ વસ્તુજ એવી છે. આમ એક રતિભાર રતિ (સુખ) ને સારૂ આપણે એક મણથી વિશેષ બળ એક પળમાં ગુમાવી બેસીએ છીએ. જ્યારે આપણો મદ ઉતરે છે ત્યારે આપણે રંક હાલતમાં રહીએ છીએ. બીજે દહાડે સવારમાં આપણું શરીર ભારે રહે છે, આપણને ખરૂં ચેન રહેતું નથી, આપણી કાયા મંદ થઇ ગઇ હોય છે, આપણું મન ઠેકાણા વગરનું હોય છે; તે બધું ઠેકાણે લાવવા–રાખવા, આપણે દૂધના કાઢા પીએ છીએ, ગજવેલ ફાકીએ છીએ, યાકુતિઓ લઇએ છીએ, વૈદ્યોની પાસે જઇને પુષ્ટિકારક દવા માગીએ છીએ; કયા ખોરાકથી આપણો કામ વધે એ આપણે શોધ્યા કરીએ છીએ. આમ દિવસો જાય છે, ને જેમ જેમ વર્ષ જાય છે તેમ તેમ અંગે, અક્કલે હીણા થઇએ છીએ અને ઘડપણમાં આપણી બુદ્ધિ ગએલી જોવામાં આવે છે.

ખરૂં જોતાં એમ ન થવું જોઇએ–ઘડપણમાં બુદ્ધિ મંદ થવાને

બદલે તેજ થવી જોઇએ, આ દેહે મેળવેલો અનુભવ આપણને તથા બીજાને ઉપયોગી થઇ શકે એવી આપણી સ્થિતિ રહેવી જોઇએ; અને જેઓ બ્રહ્મચર્ય પાળે તેની તેવી સ્થિતિ રહે છે. તેને મરણનો ભય નથી અને મરણ સમયે પણ તે ઈશ્વરને ભૂલતો નથી, તે ખોટાં વલખાં મારતો નથી, ને ચાળા કરતો નથી. તે હસમુખે ચહેરે આ દેહને છોડી માલેકને પોતાનો હિસાબ આપવા જાય છે. આજ પુરુષ—આમ મરે તેજ સ્ત્રી. તેઓએજ ખરૂં આરોગ્ય જાળવ્યું એમ ગણાય.

આપણે સાધારણ રીતે વિચાર કરતા નથી કે આ જગતમાં મોજ—મજા, અદેખાઇ, મોટાઇ, આડંબર, ગુસ્સો, અધીરાઇ, ઝેર વગેરેનું મૂળ આપણે બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરીએ છીએ તે છે. આપણું મન આપણે હાથ ન રહે, ને આપણે દરરોજ એક કે વધારે વખત એક બાળક કરતાં પણ બેદ બની જઇએ, તો પછી જાણ્યે કે અજાણ્યે કયા ગુન્હા નહિ કરીએ—કયું ઘોર કર્મ કરતાં અટકીશું ?

પણ આવું બ્રહ્મચર્ય પાળનારાને કોણ જુએ છે? એવું બ્રહ્મચર્ય જો બધા પાળે તો દુનિયાનું સત્યાનાશ વળે. આમાં ધર્મચર્ચા આવી જવાનો સંભવ છે, એટલે તેટલો ભાગ છોડી માત્ર દુન્યવી વિચારજ કરીશું. મારા વિચાર પ્રમાણે આ બન્ને સવાલનું મૂળ આપણી બીક અને કાયરતા છે. આપણે બ્રહ્મચર્ય પાળવા માગતા નથી એટલે તેમાંથી નીકળી જવાનું બહાનું શોધીએ છીએ. બ્રહ્મચર્ય પાળનારા આ દુનિયામાં ઘણાએ પડ્યા છે, પણ તેને શોધતાં તુરતજ મળતા હોય તો તેનું મૂલ્ય પણ શું હોય ? હીરાને મેળવતાં પૃથ્વીના આંતરડામાં હજારો મજુરોને ગોંધાઇ રહેવું પડે છે, અને ત્યાર પછી પણ પર્વત જેટલી કાંકરીઓમાંથી એક મૂઠી જેટલા હીરા હાથ આવે છે; ત્યારે બ્રહ્મચર્ય પાળનારા હીરાને શોધવાને સારૂ કેટલો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ, તે સૌએ ત્રિરાશી બાંધીને જવાબ શોધી કહા-

ડવો. બ્રહ્મચર્ય પાળતાં પૃથ્વીનું નિકંદન વળી જાય તેની સાથે આપણને સંબંધજ ક્યાં છે? આપણે કંઇ ઈશ્વર નથી—જેણે પૃથ્વી બનાવી છે તે પોતાનું સંભાળી લેશે. બીજાઓ પાળે કે નહિ એ સવાલ આપણને કરવાનોજ ન હોય. આપણે વેપાર, વકીલાત વગેરે ધંધામાં પડતાં વિચારતા નથી કે બધા વકીલ કે વેપારી થાય તો શું થાય? છેવટમાં જે બ્રહ્મચર્ય પાળશે તે પુરુષ અથવા સ્ત્રીને કાળે કરીને બન્ને સવાલોનો જવાબ મળી આવશે, એટલે કે તેના જેવા બીજા તેને મળી રહેશે; અને બધા બ્રહ્મચર્ય પાળે તો પૃથ્વીનું શું થાય તે પણ તે ધોળા દિવસ જેવું જોઇ શકશે.

ઉપરના વિચારો જંજાળી માણસો કેમ અમલમાં મૂકી શકે? પરણેલા શું કરે? જેને છોકરાં છે તે શું કરે? જેનાથી કામને વશ નજ રાખી શકાય તે શું કરે? આપણે સરસમાં સરસ શું છે તે જોયું. તે નમુનો આપણી પાસે રાખીએ તો પછી તેની તેવીજ કે ઉતરતી નકલ કરી શકીએ. બાળક પાસે અક્ષર લખાવીએ ત્યારે સારામાં સારા અક્ષરનો નમુનો તેની પાસે મૂકીશું તો બાળક તે ઉપરથી પોતાની શક્તિ પ્રમાણે પૂરી કે અધુરી નકલ કરશે; તેમજ આપણે અખંડ બ્રહ્મચર્યનો નમુનો આપણી સામે રાખી તેની નકલ કરવા મથી શકીએ તેમ છીએ. પરણ્યા એટલે શું? કુદરતી કાયદો તો એ છે કે જ્યારે સ્ત્રી—પુરુષને પ્રજાની ઇચ્છા થાય ત્યારેજ તેઓ બ્રહ્મચર્યને તોડે. આમ વિચારપૂર્વક કોઇ જોડું વર્ષે કે ચાર પાંચ વર્ષે એક વેળા બ્રહ્મચર્ય તોડે તે તદન ગાંડા નહિ બને, અને તેઓની પાસે વીર્યરૂપી પુંજી ઠીક એકઠી રહી શકશે. ભાગ્યેજ એવાં સ્ત્રી—પુરુષ આપણા જોવામાં આવશે કે જેઓ માત્ર પ્રજાની ઉત્પત્તિને ખાતરજ કામભોગ કરતાં હોય; બાકી હજારો માણસો તો કામભોગ માગે છે, ઇચ્છે છે ને કરે છે. તેનું પરિણામ એ આવે છે કે તેઓની ઇચ્છા વિરુદ્ધ પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે. આ વિષય-

ભોગ ભોગવતાં આપણે એટલા આંધળાભીંત બની જઇએ છીએ કે સામેનાનો વિચારજ કરતા નથી. આમાં સ્ત્રી કરતાં પુરુષ વધારે ગુન્હેગાર છે. પોતાના ગાંડપણમાં સ્ત્રીની નબળાઇનો અને પ્રજાનો ભાર ઉપાડવાની–તેને ઉછેરવાની તેનામાં તાકાદ છે કે નહિ તેનો તેને ખ્યાલ પણ રહેતો નથી. પશ્ચિમના લોકોએ તો આ બાબતમાં હદજ ઓળંગી છે. તેઓ પોતાના ભોગ ભોગવવાને ખાતર ને પ્રજા ઉત્પન્ન થાય તેનો બોજો દૂર રાખવા ખાતર અનેક ઉપચારો વાપરે છે. તે ઉપચારો ઉપર પુસ્તકો લખાયાં છે, અને વિષય ભોગવવા છતાં પ્રજા ઉત્પન્ન ન થાય એવું બતાવનારા ધંધાર્થીઓ પડયા છે! આપણે આવા પાપમાંથી હજુ તો મુક્ત છીએ; પણ આપણી સ્ત્રીઓ ઉપર બોજો લાદતાં આપણે ઘડીભર વિચાર કરતા નથી, ને આપણી પ્રજા નબળી, વીર્યહીન, બાયલી અને બુદ્ધિહીન થાય તેની દરકાર પણ રાખતા નથી. જ્યારે જ્યારે પ્રજા ઉત્પન્ન થાય ત્યારે આપણે ઈશ્વરનો પાડ માનીએ છીએ, એ આપણી કંગાળ દશા ઢાંકવાનો એક રસ્તો છે. **નબળી, પાંગળી, વિષયી, નમાલી પ્રજા આપણને થાય એને આપણે ઈશ્વરી કોપ કેમ ન માનીએ? બાર વર્ષના બાળકને પ્રજા થાય એમાં આપણને શું સુખ માનવાનું હોય? તેમાં ઉત્સવ શો ઉજવવો હોય? બાર વર્ષની બાળા માતા થાય એને મહા કોપ કેમ ન માનવો?** તુરત વાવેલા ઝાડમાં ફળ થાય તો તે નબળું હોય છે એમ આપણે જાણીએ છીએ, તે ઝાડને ફળ ન બાઝે એવા આપણે ઇલાજ લઇએ છીએ; છતાં બાળક સ્ત્રીને બાળક વરથી પ્રજા ઉત્પન્ન થાય ને આપણે ઉજાણી કરીએ એ તો ભીંત ભૂલવા જેવું થયું. હિંદુસ્તાનમાં કે દુનિયામાં નમાલા માણસો કીડીની પેઠે ઉભરાય તેથી હિંદુસ્તાનનો કે દુનિયાનો શો ઉદ્ધાર થઇ શકે? પશુ આપણા કરતાં

સારાં છે, કે જ્યારે તેઓને પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની હોય ત્યારેજ નર માદાનો મેળાપ આપણે કરાવીએ છીએ. મેળાપ પછી ને ગર્ભકાળ તથા જન્મ પછી બચ્ચું ધાવણ છોડી મોટું થાય ત્યાં સુધીનો કાળ તદ્દન પવિત્ર ગણાવો જોઇએ, ને પુરુષે તથા સ્ત્રીએ તે કાળ દરમિયાન તો બ્રહ્મચર્યજ પાળવું જોઇએ; તેને બદલે આપણે ઘડીભર પણ વિચાર કર્યા વિના આપણું કાર્ય કર્યેજ જઇએ છીએ! આવાં રોગી મન આપણાં છે એનું નામ અસાધ્ય રોગ. એ રોગ આપણને મોતની મુલાકાત કરાવે છે, અને મોત થતું નથી ત્યાં સુધી આપણે ઘેલા માણુસની પેઠે ભમ્યા કરીએ છીએ. પરણેલાં સ્ત્રી-પુરુષોની ખાસ ફરજ છે કે તેઓએ પોતાના વિવાહનો ખોટો અર્થ નહિ કરતાં શુદ્ધ અર્થ કરી જ્યારે ખરેખર પ્રજા ન હોય ત્યારે વારસ ઇચ્છીનેજ પોતે ભેગાં થવું.

આપણી દયામણી દશામાં આમ કરવું બહુ મુશ્કેલ છે. આપણો ખોરાક, આપણી રહેણી, આપણી વાતો, આપણી આસપાસના દેખાવો, એ બધા આપણી વિષયવાસના જાગ્રત કરનારા છે. વળી અફીણની પેઠે વિષયનો આપણને અમલ ચઢેલો હોય છે. તેવી સ્થિતિમાં આપણે વિચાર કરી પાછા હઠીએ એ કેમ બને? પણ જે બનવું જોઇએ તેને વિષે કેમ બને, એવી શંકા ઉઠાવનારને સારૂ આ લખાણમાં જવાબ નથી. જેઓ વિચાર કરી કરવું જોઇએ તે કરવાનો પ્રયત્ન કરવા તૈયાર હોય તેને સારૂ આ લખાણ છે. જેઓ પોતાની સ્થિતિમાં સંતોષ માની બેઠા છે તેને આવું વાંચતાં પણ કંટાળો આવશે; પણ જેઓ પોતાની કંગાળ દશા જોઇ શકયા છે ને તેથી કંઇક ભાગે કંટાળ્યા છે તેને મદદ કરવાનો આ લખાણનો હેતુ છે.

ઉપરના લખાણ ઉપરથી આપણે જોઇ શકીએ છીએ કે જેઓ પરણ્યા નથી તેઓએ આવા કઠણ કાળમાં પરણવુંજ ન જોઇએ;

અને જો પરણ્યા વિના નજ ચાલે તો જેમ બને તેમ મોડું પરણવું જોઇએ. **પચીસ કે ત્રીસ વર્ષ સુધી ન પરણવાનાં જુવાન પુરુષોએ 'પણ' લેવાં ઘટે છે.** આવું કરવાથી આરોગ્ય મળવા ઉપરાંત જે બીજા ફાયદા મળે તેનો વિચાર આ સ્થળે આપણે કરી શકતા નથી, પણ સૌ કોઇ પોતાની મેળે તે ફાયદા નીપજાવી શકશે.

જે માબાપો આ લખાણ વાંચે તેને એટલું કહેવું ઘટે છે કે તેમનાં છોકરાંને બચપણમાંથીજ વિવાહ કે સગાઇ કરી વેચી આપે છે તેથી તેઓ ઘાતકી બને છે; તેમાં પોતાનાં બચ્ચાંનો સ્વાર્થ તપાસવાને બદલે પોતાનો અંધ સ્વાર્થ તપાસે છે. પોતાને મોટાં થવું છે, પોતાની નાત જમાતમાં નામ મેળવવું છે, છોકરાંના વિવાહ કરી તમાશો જોવો છે. છોકરાંનું હિત જુએ તો તો તેનો અભ્યાસ તપાસે, તેનું જતન કરે, તેને શરીર કેળવણી આપે. આ જમાનામાં બાળક છોકરાંને પરણાવી ઘરસંસારી ખટપટની જવાબદારીમાં મૂકી દેવા એથી તેઓનું બીજું કયું મોટું અહિત હોઇ શકે ?

છેવટમાં જે સ્ત્રી કે પુરુષ એક વખત પરણ્યાં છે તેમાં મોતથી વિયોગ થાય ત્યારે તો તેઓએ વૈધવ્ય પાળવું એ આરોગ્યનો કાયદો છે. કેટલાક ડૉક્ટરોએ એવો અભિપ્રાય આપ્યો છે કે જુવાન પુરુષ અથવા સ્ત્રીને વીર્યપાત થવાનો અવકાશ મળવોજ જોઇએ; બીજા કેટલાક ડૉક્ટરો એમ પણ કહે છે કે કોઇ પણ સ્થિતિમાં વીર્યપાત કરવાની જરૂર નથી. આમ ડૉક્ટરો લડી મરે છે ત્યાં આપણે ડૉક્ટરોથી દોરવાઇ આપણા વિચારને ટેકો મળ્યો એમ સમજી વિષયમાં લીન રહેવાનું સમજીએ એમ નજ થવું જોઇએ. મારો પોતાનો અનુભવ અને બીજાઓ જેનો અનુભવ હું જાણું છું તે ઉપરથી હું બેધડક રીતે કહી શકું છું કે આરોગ્ય જાળવવાને સારૂ વિષય કરવાની જરૂર નથી, એટલુંજ નહિ પણ વિષય કરવાથી—વીર્યપાત થવાથી આરોગ્યને

ઘણી નુકસાની પહોંચે છે. ઘણા વર્ષથી બંધાએલી મજબુતી—મનની ને તનની—એક વખતના વીર્યપાતથી પણ એટલી જતી રહે છે કે તેને પાછી મેળવતાં બહુ વખત જોઇએ છીએ; અને તેટલો વખત જતાં પણ અસલ સ્થિતિ આવીજ શકતી નથી. ભાગેલા કાચને સાંધો મારી તેની પાસેથી કામ ભલે લો, પણ તે ભાગેલો તો ગણાશેજ.

વીર્યનું જતન કરવાને સારૂ સ્વચ્છ હવા, સ્વચ્છ પાણી, અગાઉ જણાવ્યા પ્રમાણે સ્વચ્છ ખોરાક અને સ્વચ્છ વિચારની પુરી જરૂર છે. આમ નીતિને આરોગ્યની સાથે ઘણો નિકટ સંબંધ છે—સંપૂર્ણ નીતિવાનજ સંપૂર્ણ આરોગ્ય મેળવી શકે. જાગ્યા ત્યાંથી સવાર સમજી ઉપરનું લખવું ખૂબ વિચારી જેઓ તે સૂચના અમલમાં મૂકશે તેઓને પ્રત્યક્ષ અનુભવ મળશે. થોડી મુદત જેણે બ્રહ્મચર્ય જાળવ્યું હશે તે પણ પોતાના મનમાં વધેલું બળ ને શરીરનું બળ, એ બન્ને જોઇ શકશે; અને એક વખત જો તેના હાથમાં પારસમણિ આવશે તો તેને જીવની સાથે જતન કરી સાચવશે. જરાએ ચૂકશે તો તુરત જોઇ લેશે કે તેણે મોટી ભૂલ કરી છે. મેં તો બ્રહ્મચર્યના અગણિત લાભ વિચાર્યા પછી—જાણ્યા પછી, ભૂલો કરી છે, ને તેનાં કડવાં પરિણામ પણ જોયાં છે. ભૂલ પહેલાંની મારા મનની ભવ્ય દશા, ભૂલ પછીની મારી દીન દશા, એનો મને તાદૃશ ચિતાર આવ્યા કરે છે. પણ મારી ભૂલોમાંથી હું એ પારસમણિની કિંમત શીખ્યો છું. હવે અખંડ જાળવીશ કે નહિ એ જાણતો નથી. ઈશ્વરની સહાયથી જાળવવાની આશા રાખું છું. મારા મનને અને શરીરને તેથી થએલા લાભ હું જોઇ શકું છું. હું પોતે બાળપણે પરણેલો, બાળપણે અંધ બનેલો, બાળપણે પ્રજા પામેલો ઘણે વર્ષે જાગ્યો; જાગીને જોયું તો મહારાતમાં પડેલો એમ લાગે છે. મારી ભૂલથી ને મારા અનુભવથી જો કોઇ પણ ચેતી લેશે ને બચશે તો આ પ્રકરણ લખીને હું

કૃતાર્થ થયો સમજીશ. આ પણ ત્રિરાશી બાંધવા જેવી છે. મારામાં ઉત્સાહ ઘણો છે એમ બહુ માણસોએ કહ્યું છે ને હું માનું છું, મારૂં મન તો નબળું ગણાતું નથી—કેટલાક તો મને હઠીલો ગણે છે, મારા શરીરમાં ને મનમાં રોગો રહેલા છે, પણ મારા પ્રસંગમાં આવેલાના પ્રમાણમાં હું સારી રીતે આરોગ્યવાળો ગણાઉં છું. આ દશા જો હું વીસ વર્ષ સુધી વધારે કે ઓછો વિષયમાં રહ્યા પછી જાગવાથી સાચવી શક્યો છું તો એ વીસ વર્ષ પણ બચાવી શક્યો હોત તો ક્યાં હોત? હું પોતે તો સમજું છું કે મારા ઉત્સાહનો આજે પારજ ન હોત, અને પ્રજાની સેવામાં કે મારા સ્વાર્થમાં હું એટલો ઉત્સાહ બતાવી શકત કે તેની બરોબરી કરનારની કસોટી થાત. આટલો સાર મારા ભાગેલા દાખલામાંથી ખેંચી શકાય છે. જેઓ અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળી શક્યા છે તેઓનું શારીરિક, માનસિક, નૈતિક બળ જેણે જોયું હોય તેજ વિચારી શકે; તેનું વર્ણન ન થઇ શકે.

આ પ્રકરણ વાંચનાર સમજેલ હશે કે જ્યાં પરણેલાને બ્રહ્મચર્ય પાળવાની સલાહ આપવામાં આવી છે ત્યાં, ને રંડાયેલ પુરુષને વૈધવ્ય ભોગવવાની સલાહ આપી છે ત્યાં, પરણેલ કે ન પરણેલ પુરુષ યા સ્ત્રીને બીજે ક્યાંય પણ વિષય કરવાનો અવકાશ હોયજ નહિ. પરસ્ત્રી અથવા વેશ્યા ઉપર કુદૃષ્ટિ કરવાથી શું ઘોર પરિણામો આવે છે એ આરોગ્યના વિષયમાં વિચારી શકાય નહિ; એ ધર્મનો ને ઉંડી નીતિનો વિષય છે. અહીં તો માત્ર એટલુંજ કહી શકાય છે કે પરસ્ત્રી અને વેશ્યાગમનથી માણસો વીસ્ફોટક આદિ નામ ન લેવા યોગ્ય—નીચ દરદોથી પીડાએલા ને સડતા જોવામાં આવે છે. કુદરત એવી દયા કરે છે કે તેવાં સ્ત્રી પુરુષોને તુરતજ ઘા પડે છે. તેમ છતાં તેઓ સૂતેલા રહે છે, ને પોતાનાં દરદોને સારૂ દવા શોધવા ડૉક્ટરોને ત્યાં ભટક્યા કરે છે! જ્યાં પરસ્ત્રીગમન ન હોય ત્યાં પચાસ

ટકા વૈદો ને ડૉક્ટરો નકામા થઇ પડે. એ દરદોએ માણસ જાતને એવી ભીડી છે કે વિચારશીલ ડૉક્ટરો જણાવે છે કે તેઓની શોધો છતાં પણ જો પરસ્ત્રીગમનનો સડો ચાલ્યા કરશે તો પ્રજાઓનો ઝપાટાભેર અંત આવશે. એથી થતા રોગોની દવાઓ એવી ઝેરી છે, કે જો તે રોગનો નાશ થયો એમ લાગે તો બીજા ઘર કરે છે, ને તે પેઢી દર પેઢી ઉતરે છે.

હવે પરણેલાને બ્રહ્મચર્ય પાળવાનો ઉપાય બતાવી આ ધાર્યા કરતાં લંબાએલું પ્રકરણ બંધ કરીએ. ખોરાક, હવા, અને પાણીના નિયમો જાળવ્યાથી પરણેલા માણસો બ્રહ્મચર્ય જાળવી શકે નહિ. તેઓએ પોતાની સ્ત્રીની સાથેની એકાંત તજવી જોઇએ. વિચાર કરતાં દેખાશે કે સ્ત્રીની સાથે વિષય ભોગવવા સિવાય એકાંતની જરૂર હોય નહિ. રાત્રિએ સ્ત્રી–પુરુષે જૂદી ઓરડીઓમાં સૂવું જોઇએ. દિવસના બન્નેએ સારા ધંધામાં ને સારા વિચારોમાં નિરંતર રોકાએલાં રહેવું જોઇએ. પોતાના સુવિચારને ઉત્તેજન મળે તેવાં પુસ્તકો વાંચવાં, તેવા પુરુષોનાં ચરિત્રો વિચારવાં; અને ભોગમાં તો દુઃખજ રહ્યું છે એ વિચાર વારંવાર કરવો. જ્યારે જ્યારે વિષયની ઇચ્છા થઇ આવે ત્યારે ત્યારે તેણે ઠંડા પાણીથી નહાઇ લેવું. આમ કરવાથી શરીરમાં જે મહા અગ્નિ રહ્યો છે તે બીજું ને સારૂં રૂપ પકડી પુરુષ અને સ્ત્રી બન્નેને ઉપકારી થઇ પડશે ને તેઓના ખરા સુખમાં વધારો થશે. આવું કરવું એ મુશ્કેલ છે; પણ મુશ્કેલીઓ જીતવાને તો આપણે જન્મ્યા છીએ; આરોગ્ય મેળવવું હોય તેણે આ મુશ્કેલી જીતવીજ પડશે.

આરોગ્ય વિષે સામાન્ય જ્ઞાન

ભાગ ૨ જો—કેટલાક ઉપચારો.

પ્રકરણ ૧ લું.

હવા

આરોગ્ય કેમ જાળવી શકાય, તેનો શાની ઉપર આધાર રહે છે, અને આરોગ્ય સંઘરી રાખવાને સારૂ શું કરવું જરૂરનું છે, તે આપણે વિચારી ગયા, જો બધા માણસો આરોગ્ય જાળવવાના બધા નિયમો હંમેશાં જાળવે અને આરોગ્ય સંઘરી રાખવાને સારૂ અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળે તો હવે જે પ્રકરણો આવે છે તેની જરૂર હોયજ નહિ, કેમકે તેવા માણસને શારીરિક કે માનસિક ઉપાધિ સંભવતી નથી; પણ એવાં સ્ત્રીપુરુષ આપણને ભાગ્યેજ મળી આવે છે, એવો નસીબદાર માણસ કોઇકજ હશે કે જેને કોઇ પણ પ્રકારનો વ્યાધિ કદિ ન થયો હોય, સાધારણ માણસ તો હંમેશાં વ્યાધિમાં પીડાએલો રહે છે, એવાં માણસ પહેલા ભાગમાં બતાવેલા નિયમો જેટલે દરજજે જાળવે તેટલે દરજજે આરોગ્ય મેળવે; પણ આવા માણસને કંઇ વ્યાધિ થઇ આવે ત્યારે જો તેને સાધારણ ઉપચારોનો અનુભવ હોય તો તે ગાભરો ન બનતાં, વૈદ હકીમ આગળ ન દોડતાં તુરત ઉપાય લઇ શકે એવા હેતુથી હવેનાં પ્રકરણો લખાશે.

આપણે જોઇ ગયા છીએ કે હવા એ આરોગ્ય સાચવવાને સારૂ પહેલી અગત્યની વસ્તુ છે, તેમજ હવા એ રોગ નસાડવાને સારૂ પણ બહુ કીંમતી વસ્તુ છે. જેમકે કોઇ માણસના સાંધા રહી ગયા હોય તેને ગરમ હવાની બાફ આપવામાં આવે તો તેને તુરત પસીનો છુટશે ને સાંધા ઢીલા થશે. આવી રીતે જે બાફ દેવામાં આવે છે તેને 'ટરકીશ બાથ' કહેવાય છે.

જે માણસનું શરીર અત્યંત આગ ઝરે એવું ધગતું હોય તેને જો તદન નગ્ન દશામાં, ખુલ્લી હવામાં સૂવાડવામાં આવે તો તેની ગરમીનું માપ એકદમ ઉતરી જશે. તેને બેચેની મટશે ને જ્યારે તેનું શરીર ઠંડુ થાય ત્યારે તેને ઓરાડવામાં આવે તો તેને પસીનો છુટશે ને તાવ જશે. આપણામાં એવી માન્યતા છે કે તાવ આવે ને દરદી ગરમીથી અકળાય તોપણ બારી બારણાં બંધ કરવાં જોઇએ, તેના કાન માથું ખુંગવાં જોઇએ, ને તેને ખૂબ ઓરાડવું જોઇએ; આ માન્યતા તદન વહેમ છે. આથી દરદી અકળાય છે ને નબળો પડે છે. આવી રીતે તેને ખુંગવાથી કેટલીક વેળા પસીનો છુટી યંત્રનો પારો માપવાથી ચડેલો જણાતો નથી, પણ તેથી દરદી નબળો પડે છે. ગરમીનો તાવ હોય ત્યારે ઉપર બતાવેલો હવાનો ઉપચાર કરતાં કોઇ પણ માણસે ડરવાનું નથી. તેનો ફાયદો તે તુરતજ જોઇ શકશે–તેમાં જરા પણ નુકસાન થનારૂં નથી. માત્ર એટલી સંભાળ રાખવી જોઇએ કે દરદી પોતે ખુલ્લો રહી ધ્રુજે નહિ. જો દરદીને ઠંડી લાગે તો સમજી લેવું કે તેને સખત અકળામણ થતી નથી. જો દરદી નગ્ન દશામાં બહાર ન રહી શકે તોપણ તેને બહાર ખુલ્લી હવામાં ઢાંકીને સુવારવામાં તો કોઇ કાળે નુકસાન નથી.

લાંબી મુદતના તાવ અથવા બીજા દરદને સારૂ હવા બદલવી એ અક્સીર ઇલાજ છે. હવાફેર કરવાનો રિવાજ એ હવાના ઉપચારનું

અંગજ છે. ઘણી વખત ઘર બદલવાનો રિવાજ હોય છે, કેટલાક એવું માને છે કે જે ઘરમાંથી માંદગી ન જાય તેમાં ભૂત–પલીત હોય છે, આ તદન વહેમજ જણાય છે, ભૂત–પલીતપણું હવાના બિગાડમાં રહેલું હોય છે; એટલે ઘર બદલવાથી હવા બદલાય છે, એજ મોટો ફાયદો છે. હવાનો આપણા શરીર સાથે એવો ઘાડો સંબંધ છે કે જરા પણ તેમાં ફેરફાર થાય, તો તેનું સારું કે નઠારું ફળ આપણને મળ્યા વગર રહેતું નથી. પૈસાદાર માણસો દૂર દેશ જઈ શકે. ગરીબ માણસ પોતાને ગામથી નજીકને ગામ જાય અથવા બીજા ઘરમાં જાય તોપણ ફાયદો મેળવે. એક કોટડીમાંથી બીજી કોટડીમાં દરદીને લાવવાથી પણ કંઈક ફાયદો થાય છે. ઘર કે કોટડી કે ગામનો ફેરફાર કરતાં, જે જગ્યાએ જતા હોઈએ ત્યાંની હવા વધારે ચોખ્ખી હોવી જોઈએ, એ ચેતવણી આપવાની જરૂર હોય નહિ. ભેજવાળી હવામાં થએલી માંદગી વધારે ભેજવાળી હવામાં ફેરફાર કરવાથી જવાની નથી. કેટલીક વેળા હવાફેરનું પરિણામ સારું મળતું નથી, તેનું કારણ એ છે કે વગર સમજે હવાફેર કરવામાં આવે છે. વળી કેટલીક વેળા ફાયદો થતો નથી તેનું કારણ એ હોય છે કે હવા તો સારી હોય પણ બીજી સાવચેતીઓ જળવાતી નથી; અને તેને લીધે હવાફેરથી થતો ફાયદો જતો રહે છે.

આ પ્રકરણને, પહેલા ભાગમાં હવા વિષે જે પ્રકરણ અપાયેલું છે તેની સાથે સરખાવવાની વાંચનારને ભલામણ છે. આગલા પ્રકરણમાં હવાનો આરોગ્ય સાથેનો સંબંધ બતાવ્યો છે ને હવા વિષે સામાન્ય વિચાર કર્યો છે. આ પ્રકરણમાં હવાનો ઉપચાર તરીકે વિચાર કર્યો છે. આગલું પ્રકરણ આની સાથે વાંચી જવાથી આ વધારે સમજી શકાશે.

પ્રકરણ ૨ જું.

પાણીનો ઉપચાર

હવા પોતાનું કામ અદૃશ્ય રીતે કર્યા કરે છે, એટલે હવાના ઉપચારોની ખૂબી આપણે બરાબર પારખી શકતા નથી; પણ પાણીની અસર અને પાણીનું કામ આપણે જોઇ શકીએ છીએ, તેથી તેની ખૂબીઓ તુરત જોઇ શકાય છે.

પાણીનો ઉપચાર વરાળ વાટે થોડો ઘણો સૌને માલમ છે. તાવમાં દરદીને આપણે બાફ આપીએ છીએ. માથાનો કઢો બહુ સખત ચડયો હોય તો તે વરાળથી ઘણી વાર મટે છે. સંધિવાથી સાંધા ઝલાઇ ગયા હોય ને દરદીને તુરતની આસાએસ આપવી હોય તો તેને વરાળ આપી તુરતજ ઠંડા પાણીમાં નવરાવવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. શરીરે ઘણાં ગુમડાં થયાં હોય તેને મલમ પોટીસથી પહોંચી ન શકાય, પણ તેને વરાળ આપી હોય તો ગુમડાં એકદમ નરમ પડે છે.

બહુ થાકેલો માણસ જો વરાળ લે અથવા ગરમ પાણીથી નાહી પછી તુરત ઠંડા પાણીમાં નહાય તો તેનું શરીર હલકું થશે ને તેનો થાક ઉતરશે. જે માણસને ઉંઘ ન આવતી હોય તે વરાળ લઇ ઠંડા પાણીથી નાહી ખુલ્લી હવામાં સૂશે તો તેને ઘણે ભાગે તુરતજ નિદ્રા આવશે.

વરાળનો જ્યાં ઉપયોગ કરીએ ત્યાં બહુ કરીને ગરમ પાણીનો પણ ઉપયોગ થઇ શકે છે, એટલે વરાળ અને ગરમ પાણી વચ્ચે ભેદ

રાખવાની જરૂર નથી. પેટનો સખત દુખાવો હોય તો પેટ ઉપર ગરમ પાણીનો શેક કરવાથી તુરત આરામ થશે. ઉકળતું પાણી બાટલીમાં કે હાંડલીમાં ભરી પેટ ઉપર જાડું કપડું રાખી શેક આપી શકાય. કેટલીક વેળા ઉલટી કરવાની જરૂર પડે છે. ખૂબ ગરમ પાણી પીવાથી ઉલટી થઇ શકે છે. જે માણસને કબજીયાત રહેતી હોય તે જો સૂતી વેળા કે સવારના ઉઠીને દાતણ કરી ગરમ પાણી પી જશે તો દસ્ત આવવાનો સંભવ છે. સર ગોર્ડન સ્પ્રિંગ જે કેપના એક વેળા પ્રધાન હતા તે બહુ સારી તંદુરસ્તી જાળવતા. તેને કોઇએ પૂછ્યું કે તેનું મુખ્ય કારણ શું? તેનો તેમણે જવાબ આપ્યો કે "હું સૂતી વેળા એક પ્યાલો, ને સવારના ઉઠતી વેળા એક પ્યાલો ગરમ પાણી પીઉં છું, તેથી આવી સારી તંદુરસ્તી રહે છે." કેટલાક માણસોને ચ્હા પીધા પછીજ દસ્ત ઉતરે છે, તેઓ અજ્ઞાનપણે માને છે કે ચ્હા તેનું કારણ છે, પણ ખરૂં જોતાં ચ્હા તો નુકસાન કરે છે—કારણ તો ચ્હામાં રહેલું ગરમ પાણી છે.

બાફ કે વરાળ લેવાને સારૂ ખાસ ચોગઠાં આવે છે પણ તે લેવાની સાધારણ રીતે જરૂર હોતી નથી. એક ખુરશી નેતરની કે લાકડાની બેઠકની લઈ તેની નીચે સ્પિરિટનો કે બાસલેટનો ચૂલો અથવા બળી રહેલાં લાકડાં કે કોલસાની નાની સગડી રાખવી. સગડીની ઉપર નાની તપેલી પાણી ભરીને મેલવી ને તેને ઢાંકવી. ખુરશીપર એક ગોદડી અથવા કામળ મૂકવી. તે કામળ આગળના ભાગ ઉપર એવી લટકવી જોઇએ કે દરદીને સગડીની કે વરાળની દાઝ ન લાગે. પછી દરદીને ખુરશીપર બેસાડવો, અને તેની આસપાસ ચોફાળ કે કામળી લપેટવી. તપેલી ઉપરનું ઢાંકણુ ખસેડી લેવું. એટલે દરદીને બાફ લાગવાનું શરૂ થશે. દરદીનું માથું પણ ઢાંકવાની આપણામાં રીત છે પણ તેમ કરવાની જરૂર નથી. શરીરમાં ગરમી આવે છે તે માથા

સુધી ચડે છે ને મોંપર મોતીયાં બાઝે છે. દરદી ઉઠી ન શકે એવી સ્થિતિમાં હોય તો તેને નેતરના કોચપર કે લોખંડના ખાટલાપર સુવાડીને બાફ આપી શકાય. તેમ કરવું હોય ત્યારે પણ કામળીઓ એવી રીતે રાખવી કે તાપ અને વરાળ બહાર ન નીકળી જાય. વરાળ આપતાં દરદી દાઝે નહિ અથવા કામળી વગેરે સળગી ન ઉઠે, એ બરોબર સંભાળવાની જરૂર છે. વળી બહુ નાજુક તબીયતનો દરદી હોય તેને વરાળ દેતાં બહુ અચકાવું. વરાળમાં જેમ ફાયદા છે તેમ ગેરફાયદા પણ રહેલા છે. વરાળ લીધા પછી માણસ હંમેશાં નબળો પડે છે. એ નબળાઇ લાંબી ચાલતી નથી, પણ જો હંમેશાં વરાળ લેવાની ટેવ પડે તો માણસ જરૂર નીચોવાઇ જાય; તેથી વરાળનો ઉપયોગ ઘણી સાવચેતીપૂર્વક કરવાનો છે. વરાળ શરીરના અમુક ભાગને પણ આપી શકાય છે. જેમ કે માથું દુખતું હોય તો આખા શરીરને આપવાની જરૂર નથી. સાંકડી ડોકવાળી માટલીમાં કે કીટલીમાં પાણી ઉકાળી તેની ઉપર માત્ર માથું ધરવું ને માથે લુગડું અર્ધું ઢાંકવું એટલે નસકોરાંવાટે માથામાં વરાળ ચડશે. નાક બંધાઇ ગયું હોય તો આ પ્રમાણે વરાળ લેવાથી તુરત છુટે છે. સોજો અમુક ભાગમાંજ ચઢ્યો હોય તો તેને ઉતારવા સારૂ તેટલોજ ભાગ વરાળમાં રાખવો.

ગરમ પાણી અને વરાળના ફાયદા ઘણા માણસ સાધારણ રીતે સમજે છે, પણ ઠંડા પાણીના ફાયદા સમજનાર ઘણા થોડા જોવામાં આવે છે. છતાં ઠંડા પાણીમાં જે અસર રહેલી છે તે ગરમ પાણીમાં નથી. એમ કહી શકાય કે ઘણે ભાગે ઠંડા પાણીની અસર આપણને તાકાદ આપનારી છે. નબળામાં નબળા માણસની ઉપર આપણે ઠંડા પાણીના ઉપચાર કરી શકીએ છીએ. ગરમ તાવને સારૂ, શીતળાને સારૂ, સીળસ વગેરે ચામડીના વ્યાધિઓને સારૂ ઠંડા

પાણીમાં બોળેલી ચાદર લપેટવાનેા ઉપચાર અકસીર છે. તેની અસર લગભગ ચમત્કારિક છે, અને ગમે તે માણસ તેની અજમાએશ કંઇ પણ જોખમ વિના કરી શકે છે. માણસને તમરી આવી હેાય, સન્નિપાત થયેા હેાય તે વેળા બરફના પાણીમાં બોળેલું લુગડું માથા-પર મૂકવાથી દરદીને શાંતિ મળે છે. દસ્ત ન આવતેા હેાય તેવા માણસને પેટે બરફના પાણીમાં ભીંજવેલેા પાટેા મૂક્યેા હેાય તેા દસ્ત આવવાનેા સંભવ છે. જેને વીર્યપાત થતેા હેાય તે માણસ પેડુપર હંમેશાં ઠંડા પાણીના પાટા બાંધી સૂવે તેા ઘણી વેળા ફાયદેા થાય છે. હરકેાઇ જગ્યાએ લેાહી પડતું હેાય ત્યાં બરફના પાણીનાં પેાતાં મૂકવાથી લેાહી બંધ થશે. નસકેારી ફુટતી હેાય તેને માથાપર ખૂબ ઠંડું પાણી ઝપાટાબંધ છાંટવાથી તુરત ફાયદેા થાય છે. નાકનેા વ્યાધિ હેાય, જેને સળેખમ થયું હેાય, જેને માથાનેા કઢેા હેાય તે માણસ જો હંમેશાં બે વખત નાકેથી પાણી ચઢાવે તેા તેને ઘણેાજ ફાયદેા થશે. એક નસકેારૂં બંધ કરી બીજે નસકેારેથી પાણી ચઢાવી શકાય, ને પછી બંધ કરેલ નસકેારેથી કહાડી શકાય. વળી બન્ને નસ-કેારેથી પાણી ચઢાવી ગળેથી પણ કહાડી શકાય. નાક બીજી રીતે સાફ હેાય તેા નાકેથી ચઢાવેલું પાણી પેટમાં જાય તેથી જરાએ ડર ખાવા જેવું નથી. નાકમાં પાણી ચઢાવી તેને સાફ રાખવાની ટેવ ઘણી સરસ છે. જેને પાણી ચઢાવવાની કળ ન આવડે, તે નાકની પીચકારી મેળવી પાણી ચઢાવી શકે છે, પણ બે ચાર વખત પ્રયત્ન કરવાથી પાણી ચઢાવવાની કળ તુરત આવડી જશે. આ જાણી લેવું એ દરેક માણસને જરૂરનું છે, કેમકે માથાના વ્યાધિ આવા સહેલા ઉપાયથી ઘણી વેળા તુરત બંધ થઇ શકે છે. નાકેથી ખરાબ વાસ આવતી હેાય તેાપણુ આ ઇલાજ કામનેા છે. કેટલાકને નાકેથી છેાડાં પડે છે, તેને સારૂ નાકેથી પાણી ચઢાવવાની ક્રિયા એ રામબાણ છે.

ઘણા માણસો પાણી પુંઠેથી લેતાં અચકાય છે, તેથી શરીર નબળું પડી જાય એમ પણ કેટલાક કહે છે, પણ આ તદન વહેમ છે. તુરત દસ્ત લાવવાને સારૂ પુંઠેથી પાણીની પીચકારી લેવા જેવો બીજો એકે ઇલાજ નથી. ઘણાં દરદોને સારૂ જ્યારે બીજા ઇલાજ કામ કરતા નથી ત્યારે આ ઇલાજ કામ કરે છે. આ ઇલાજથી મળ તદન સાફ થઇ જાય છે, ને શરીરમાં નવું ઝેર જામતું નથી. જેને બાદી હોય, વા હોય, હોજરીના બિગાડથી થએલું કંઇ પણ દરદ હોય તેણે પુંઠેથી બે રતલ પાણીની પીચકારી લઇ જોવી, એટલે તુરત પારખું થઇ રહેશે. આ વિષય ઉપર એક માણસે પુસ્તક લખેલું છે. પોતે ઘણાં ઓસડો કરવા છતાં બદહજમીમાંથી મુક્ત થતોજ ન હતો, શરીર નંખાઇ ગયું હતું ને પીળો થઇ ગયો હતો; પીચકારી શરૂ કર્યા પછી તેની ભૂખ ઉઘડી ને થોડી મુદતમાં તેની તબીયત ઘણીજ સરસ થઇ. કમળા જેવું દરદ પીચકારીથી તુરત નાબુદ કરી શકાય છે. વધુ વખત પીચકારી લેવી પડે તો ઠંડા પાણીથી લેવી એ ઠીક છે. ગરમ પાણીની પીચકારી વારંવાર લેવાથી નબળાઇ આવવાનો સંભવ રહે છે. પણ એ દોષ પીચકારીનો નથી.

ઘણા અખતરાઓ કરી ક્યુની કરીને જર્મને શોધ્યું છે કે દરદોને સારૂ પાણીના અમુક પ્રકારના ઉપચાર એ સરસમાં સરસ ઇલાજ છે. આ બાબતનાં તેનાં પુસ્તકનો ઘણી ભાષામાં તરજુમો થયો છે. હિંદુસ્તાનમાં પણ તેના તરજુમા થયા છે. તેની માન્યતા એવી છે કે બધાં દરદોનું મૂળ હોજરી છે. હોજરીની અંદર તાવ હોય તો બહારના ભાગમાં ગુમડાં, વા કે બીજી રીતે દરદો ફુટી નીકળે છે; અથવા તાવ બહાર નીકળી આખું શરીર તપાવે છે. ક્યુનીની પહેલાં લખનારાઓએ પાણીના ઉપચારો વિષે લખ્યું છે, 'પાણીના ઉપચારો' એ નામનું એક ઘણું જુનું પુસ્તક છે; પણ ક્યુનીના પહેલાંના કોઇએ

પણ દરદની એકતા ઉપર એટલું વજન મૂક્યું નથી; કોઈએ બધા દરદની મૂળ ઉત્પત્તિ હોજરીવાટે છે એમ બતાવ્યું નથી. **ક્યુ**-નીની માન્યતા સર્વાંશે સાચી છે એમ માની લેવાની આપણને જરૂર નથી, તે વિષે વિચારમાં પડવાનુંએ નથી; પણ એટલું તો ચોકસ જણાય છે કે ઘણાં દરદોને વિષે **ક્યુ**નીના વિચાર ને ઉપચાર લાગુ પડે છે. આવો અનુભવ હજારો માણસોને થયો છે. ડરબનના મર્હુમ માજીસ્ટ્રેટ મી. **ટીટ્ર**નને ધનુર્વા થયો હતો, તે અપંગ બન્યા હતા, તેણે ઘણા દાક્તરોના ઇલાજો કરેલા; પણ તેમાં નિષ્ફળ ગયા પછી તેને કોઈએ **ક્યુ**નીને ત્યાં જવા સૂચવ્યું. ત્યાં જઈ સાજા થઈ આવીને તે ઘણા વર્ષ ડરબનમાં રહ્યા હતા. તે હંમેશાં ઘણા માણસોને **ક્યુ**નીના ઉપચારો અજમાવવાની સલાહ આપતા. **ક્યુ**નીના ઉપચાર કરનારી સંસ્થા પણ **નાતાલ**માં છે. તે **સ્વીટ** વૉટર્સ કરીને સ્ટેશન છે ત્યાં છે. આ તો તેના ફેલાવાનો એકજ દાખલો છે, પણ આવા દાખલા ઘણા જોવામાં આવે છે.

ક્યુની લખે છે કે, હોજરીનો તાપ હોજરીને ઠંડક આપવાથી મટે છે, અને તેટલા સારૂ તેણે એમ બતાવ્યું છે કે હોજરીને તથા હોજરીની આસપાસના ભાગને ઠંડક મળે તેવા સારી રીતે ઠંડા પાણીના બાથ લેવા. તેવા બાથ સગવડતાથી લેવાય તેને સારૂ તેણે ખાસ ટીનના બાથ બનાવ્યા છે. પણ આપણે તેના વિના ચલાવી શકીએ તેમ છીએ. છત્રીસ ઇંચના કે તેથી નાના–મોટા, પુરુષ કે સ્ત્રીના કદના પ્રમાણમાં પતરાંનાં ટબ–લંબગોળ વાસણો આવે છે તે **ક્યુની** બાથ લેવાને સારૂ બસ છે. તેવાં ટબને પોણે ભાગે ઠંડા પાણીથી ભરવાં, ને પછી તેમાં દરદીને એવી રીતે બેસાડવો કે તેના પગ બહાર એક પાટલી ઉપર રહે ને ધડ પાણીની બહાર રહે. ડુંટીથી સાથળ સુધીનો ભાગજ પાણીમાં રહે. દરદીએ પાણીમાં તદન નગ્નદશામાં

બેસવું જોઇએ. ઠંડક લાગે તો પગે કામળી ઢાંકવી ને ધડ ઉપર કામળી ઢાંકવી. ખમીસ કે કબજો પહેરી શકે છે ને તે પાણીની બહાર રાખી શકાય છે. આ બાથ અજવાળું, હવા ને તડકો આવી શકે ને લેતી વખતે આવે એવી કોટડીમાં લેવો જોઇએ. દરદી ટબમાં બેઠા પછી પોતે પેડુ ઉપર પાણીની અંદર એક નાના ખડબચડા રૂમાલવતી હળવેથી ઘસે અથવા બીજા પાસે ઘસાવે. આ પ્રમાણે તે બાથ પાંચ મિનિટથી ત્રીસ મિનિટ લગી કે વધારેવાર સુધી લઇ શકે છે. તે બાથથી કેટલીક વેળા તાત્કાલિક અસર થાય છે. દરદીને બાદી હોય તો એકદમ વા સરવા લાગે છે, અથવા ઓડકાર આવે છે. જો તાવ હોય તો શીશીમાંનો પારો પાંચ મિનિટ બાથ લીધા પછી એક બે ડીગ્રી કે વધારે જરૂર ઉતરશે. તેથી દસ્ત સાફ આવશે. થાકેલા માણસનો થાક ઉતરશે. જેને મુદ્દલ ઉંઘ ન આવતી હોય તેનું મગજ શાંત પડશે ને ઉંઘ આવશે. જેને બહુ ઉંઘ હશે તે જાગ્રત થશે ને તેનામાં ચેતન આવશે. આમ ઉપરથી જણાતાં પરસ્પર વિરોધી પરિણામો આવી શકે છે. આનું કારણ ઉપર આવી ગયું. બહુ આળસ અથવા બહુ જાગ્રતિ એ એકજ કારણનાં જૂદાં પરિણામો છે—તેમાં વિરોધ માત્ર દેખીતો છે. અતિસાર—હાથધોણું, અને બંધકોશ—પાયખાનું ન આવવું કે ઓછું આવવું, એ બન્ને અપચાનાં પરિણામ છે. કેટલાકને કબજીયત થશે તો કેટલાકને હાથધોણું થશે. બન્નેની ઉપર બાથની ઘણીજ સરસ અસર થાય છે. ઘણા જુના હરસ તે આવા બાથથી, ને તેની સાથે ખોરાક વગેરેના ઉપચારથી બંધ થઇ શકે છે. મોળ આવતી હોય તે માણસ આ બાથ શરૂ કરશે તો તુરત ઘણે ભાગે મોળ બંધ થશે. નબળા માણસો આ બાથ લેવાથી તાકાદવાન થાય છે. ઘણાઓને સંધિવા આ બાથથી મટેલો છે. રક્તસ્રાવને સારૂ આ બાથ સરસ છે, તેમજ

લોહીબિગાડમાં પણ તે ઉપયોગી છે. માથું દુઃખતું હોય તે માણસ આ બાથ લેશે તો તેને દુઃખાવો તુરત હળવો પડશે. કયુની પોતે તો આ બાથને કૅનસર જેવા ભયંકર રોગમાં પણ અમૂલ્ય ગણે છે. હમેલવાળી ઓરત આ બાથ લે તો તેને બાળકની ઉત્પત્તિ વેળા થોડું દુઃખ વેઠવું પડશે. આ બાથ બાળક, જુવાન, બુઢ્ઢા, સ્ત્રી, પુરુષ, બધાં લઇ શકે છે.

આ ઉપરાંત બાથ લેવાની બીજી યુક્તિ છે એ કેટલાંક દરદોને સારુ અકસીર ઇલાજ છે. તે 'વેટ શીટ પેક' કહેવાય છે. તેનો તરજુમો ભીંજવેલા ઓછાડનું બંધન એમ થાય. તે બાથ લેવાની આ રીત છે. માણસ ચતો સૂઇ શકે એટલું લાંબું એક ટેબલ કે પાટ બને ત્યાં સુધી ખુલ્લી હવામાં ગોઠવવી. તેની ઉપર ચાર અથવા તો હવાના પ્રમાણમાં વધારે–ઓછી કામળો લટકતી પાથરવી. તેની ઉપર જાડા બે મોટા સાફ ઓછાડ ઠંડા પાણીમાં બરોબર ભીંજવી નિતારીને પાથરવા. માથા તરફ એક તકીઓ કામળ નીચે મૂકવો. હવે દરદીને નગ્ન કરવો. કેડે બહુ નાનો રૂમાલ કે કકડો વીંટવો હોય તો વીંટી શકે છે. ઉપર મુજબ તૈયાર કરેલી ચાદરની વચ્ચે તેને ચતો સુવાડવો. બન્ને હાથ બાજુએ રાખવા ને બન્ને મેરથી કામળ તથા ચાદર તેના શરીર ઉપર એક પછી એક લપેટી લેવાં. પગ તરફનો ભાગ પગ ઉપર બરોબર લપેટવો. તડકો હોય તો દરદીના મોં ને માથાપર ભીંજવેલો રૂમાલ લપેટવો. નાક હંમેશાં છુટું રાખવું. દરદીને એક પળવાર ચમકી લાગશે, પછી બહુ આરામ લાગશે ને શરીરને સારી લાગે તેવી ગરમી થશે. આવી સ્થિતિમાં દરદી પાંચ મિનિટથી એક કલાક સુધી કે વધારે વાર રહી શકે છે. છેવટે તેને ગરમી એટલી થાય છે કે પસીનો છુટે છે. ઘણી વેળા દરદી આવી સ્થિતિમાં સૂઇ જાય છે. દરદી ભીની ચાદરમાંથી નીકળે એટલે તેને

ઠંડા પાણીથી નવરાવવાની જરૂર છે. ચામડીનાં અનેક દરદો ઉપર આ ભારે ઇલાજ છે. ખુજલી, દાદર, અળાઇ, અછબડા, શીતળા, સાધારણ ગુમડાં, તાવ વગેરે દરદોમાં આ ચાદરબંધન ઘણો ગુણ કરે છે. શીતળા ગમે તેવા ભયંકર હોય તો પણ આ ઉપચારથી ઘણે ભાગે નાબુદ થઇ શકે છે. સીળસ થયું હોય તો એક કે બે વખત આવા બાથ લેવાથી મટી જાય છે. આ બાથ લેતાં–લેવડાવવાનું દરેક જણ ઘણી સહેલાઇથી શીખી શકે છે, અને બધા જાતિઅનુભવે તેની કિંમત આંકી શકશે. આ બાથમાં ચાદરમાં બધો ચામડીનો મેલ ભરાઇ આવે છે, એટલે એક વખતે વપરાએલી ચાદરને ઉકળતા પાણીમાં ખૂબ ધોયા વગર તેજ દરદીને સારૂ કે બીજાને સારૂ કદી ન વાપરવી જોઇએ.

છેવટમાં ઉપરના પાણીના ઉપચારો વિષે એટલું યાદ રાખવાની જરૂર છે કે તે બાથ એકલા અપાતા હોય ને ખોરાક કસરત વગેરેની સંભાળ ન રાખી હોય તો તેનો પૂરો કે બીલકુલ ગુણ માલમ પડે નહિ. સંધિવાવાળો માણસ કયુની બાથ અથવા ચાદરબંધન લે પણ ખોરાક ન ખાવાનો ખાય, ખુલ્લી હવા ન લે અને ગંદકીમાં પડયો રહે, શરીરને કસરત ન આપે તો એકલા બાથથી આરામ મેળવનાર નથી. તંદુરસ્તીના બીજા બધા નિયમો પાળવાની સાથેજ પાણીના ઉપચાર મદદગાર થઇ શકે છે. જો બીજા નિયમો પળાતા હોય તો પાણીના ઉપચારથી દરદી ઝપાટાભેર સાજો થાય છે; એમાં જરાએ શંકા નથી.

પ્રકરણ ૩ જું.

માટીના ઉપચાર

આપણે પાણીના ઉપચાર વિષે થોડુંક જાણ્યું. એ પાણીના ઉપચાર કરતાં પણ માટીના ઉપચાર કેટલીક બાબતમાં વધારે ચમત્કારિક જોવામાં આવ્યા છે. આપણા શરીરનો મોટો ભાગ માટીનો બનેલો છે, એટલે માટીની અસર આપણા ઉપર થાય એ નવાઇની વાત નથી. માટીને બધા લોકો પવિત્ર માને છે. દુર્ગંધ મટાડવાને સારૂ માટીનો લેપ જમીન ઉપર કરીએ છીએ, સડેલાં ઉપર માટી ઢાંકીએ છીએ, હાથ ખરડાયેલા હોય તો માટીથી ધોઇ પવિત્ર કરીએ છીએ, ગુહ્ય ભાગોમાં પણ માટી ચોળીને પવિત્ર થવાય છે. જોગી લોકો શરીરે માટીનો લેપ કરે છે. આ મુલકના દેશી લોકો ગુમડાંઓ ઉપર માટીનો ઉપયોગ કરે છે. પાણીને સાફ કરવા સારૂ આપણે તેને રેતીમાંથી કે માટીમાંથી ગાળીએ છીએ. છેવટમાં મુડદાં પણ માટીમાં દાટવાથી હવામાં બગાડ કરી શકતાં નથી. આવો માટીનો દેખીતો મહિમા છે, એમ આપણે જોઇએ છીએ. એ ઉપરથી આપણે સાધારણ અનુમાન કરી શકીએ કે માટીમાં કેટલાક ખાસ અને ઉત્તમ ગુણો હોવાનો સંભવ છે.

ક્યુનીએ જેમ પાણી ઉપર ઘણા વિચાર કરી કેટલુંક બહુ ઉપયોગી લખાણ કર્યું છે તેમ જુસ્ટ નામના એક જર્મને માટી ઉપર લખ્યું છે. તે એટલે સુધી વિચાર બતાવે છે, કે માટીના ઉપચારથી અસાધ્ય રોગો મટી શકે છે. તે એમ કહે છે કે એક વેળા તેની

નજીકના ગામમાં કોઇ માણસને સાપ કરડયો, તે માણસને ઘણાએ તો મુએલો માન્યો; પણ એ ગામના કોઇએ જ્યુસ્ટની સલાહ લેવાનું કહ્યું; અને તેમ કરવામાં આવ્યું. જ્યુસ્ટે તે માણસને માટીમાં દાટયો ને થોડીવારમાં તે માણસને શુદ્ધિ આવી. આ બનાવ ન બનવા જેવો નથી. જ્યુસ્ટને ખોટું લખવાનું કારણ નથી. માટીમાં દાટવાથી ઘણી ગરમી છુટે એ તો દેખીતું છે. માટીમાં રહેલા પણ અદૃશ્ય જંતુઓએ શરીર ઉપર શું કાર્ય કર્યું તે આપણને જાણવાનું સાધન નથી. પણ માટીમાં ઝેર વગેરે ચૂસી લેવાની શક્તિ છે એમ તો જણાય છે. છતાં જ્યુસ્ટે લખ્યું એ ઉપરથી બધા સાપના કરડયા માટીથી ઉઠી શકે એમ કહેવાનો હેતુ નથી; પણ એવે સમયે માટીનો ઉપચાર કરવો એ જરૂરનું છે. ભમરી અને વીંછી વગેરેના ડંખને સારૂ માટીનો ઉપયોગ કરવાની વાત વધારે માન્ય ગણાશે. આવા ડંખ ઉપર તો મેં પોતે પણ અજમાએશ કરેલી છે, ને તેથી તુરત આરામ થએલો જણાયો છે. આવે સમયે માટીને ઠંડા પાણીમાં પલાળી તેની કઠણ લોપરી મૂકવામાં આવે છે ને પછી પાટો બાંધી લેવાય છે.

નીચેના દાખલા વિષે મને જાતી અનુભવ છે. મરડો થયેલાને પેડુએ માટીની લોપરી બાંધવાથી બે ત્રણ દિવસમાં મરડો નાબૂદ થયેલો છે. માથાના દુઃખાવામાં માટીની લોપરી માથે મૂકવાથી તાત્કાલિક આરામ થયો છે. આંખનો કઢો હોય છે ત્યારે આંખ ઉપરજ માટીની લોપરી મૂકવાથી કઢો મટે છે. ઢ ઘા વાગ્યો હોય ને સોજો ચઢે અથવા ન ચઢે પણ માટીની લોપરીથી દુખાવો અને સોજો હોય તો સોજો મટે છે. ઘણાં વર્ષ હું પોતે ુટસોલ્ટ વગેરે લેતો ત્યારેજ સાજો રહી શકતો. ૧૯૦૪ની સાલમાં માટીની અકસીરતાની મને ખબર પડી ત્યારથી ફ્રુટસોલ્ટ વગેરે ગયું—તે કોઇ દિવસ લેવું પડયું નથી. જેને બંધકોશ રહે છે તેને સારૂ પેડુ ઉપર માટીની લોપરી

ભારે અસર કરતી જોવામાં આવે છે. પેટમાં દુખાવેા હેાય તે માટી બાંધવાથી નરમ પડે છે. અતિસાર હેાય તેા તે પણ માટીના બંધાણથી મટે છે. સખત તાવવાળાને પેડુએ ને માથે માટી બાંધવાથી તેનેા તાવ એક બે કલાકમાંજ ઓછો થશે. ગુમડાં, ખસ, દાદર વગેરે ઉપર માટીની લેાપરી ઘણી વેળા બહુ સારી અસર કરે છે. ગુમડામાંથી રસી ઝરે તે પછી માટી ઓછી ઉપયેાગી હેાય એમ જોવામાં આવે છે. દાઝેલા માણસને તુરત માટીની લેાપરી લગાડવાથી તેની બળતરા બંધ થાય છે, ને તેને સેાજો ચઢતેા નથી. હરસ થયેલાને માટીનું બંધાણ ફાયદેા કરે છે. હીમ પડવાથી ઘણી વેળા હાથ–પગ લાલચેાળ થઇ સૂજી આવે છે. તેની ઉપર માટીની લેાપરી અસર કર્યા વિના રહેતીજ નથી. ખરજવા ઉપર માટી ગુણકારી જોવામાં આવી છે. દુઃખતા સાંધા ઉપર માટી લગાડવાથી તુરત ફાયદેા આપે છે.

આમ માટીના ઘણા પ્રયેાગેા અજમાવતાં મને જણાયું છે કે માટી એ ઘરગથ્થુ ઉપચાર તરીકે અમૂલ્ય વસ્તુ છે.

બધી માટી સરખા ગુણવાળી જોવામાં આવતી નથી. રાતી માટી વધારે અસરકારક માલમ પડી છે. માટી હંમેશાં ચેાખ્ખી જગ્યાએથી ખેાદી કહાડવી જોઇએ. જો માટીમાં છાણ વગેરેનેા ભેગ હેાય તેા નહિ વાપરવી જોઇએ. તે બહુ ચીકણી પણ ન હેાવી જોઇએ. થેાડી રેતાળ ને થેાડી ચીકણી માટી સરસ ગણાય. તેમાં ખડ, મૂળીયાં વગેરે ન હેાવાં જોઇએ. માટીને ઝીણી ચાળણીમાં ચાળી લેવી એ કેટલીક વખત ઉપયેાગી છે. માટીને હંમેશાં ઠંડા પાણીમાં ભીંજવવી જોઇએ. આટેા બાંધીએ ને તે કઠણ રહે છે તેટલી માટી પણ કઠણ હેાવી જોઇએ. ઘણે ભાગે તેા તેને સાફ આર વિનાના ઝીણા કપડામાં બાંધી તેનેા ઉપયેાગ લેાપરીની માફક જરૂર જણાતી

જગ્યાએ કરવો. માટી શરીર ઉપર સૂકાઇ જવા આવે તે પહેલાં લઇ લેવી. સાધારણ રીતે બેથી ત્રણ કલાક સુધી એક લોપરી ચાલે છે. વપરાયેલી માટી ફરીથી નહિ વાપરવી જોઇએ. વપરાએલું કપડું જો તેમાં પરૂ વગેરે ન હોય તો ધોઇને પાછું વાપરવામાં બાધ નથી. પેડુ ઉપર માટી મૂકી હોય ત્યારે લોપરી ઉપર એક ગરમ કપડું મૂકવું ને પછી તેની ઉપર પાટો બાંધવો. દરેક માણસ એક ડબ્બામાં માટી ભરીને રાખી મૂકે તો જ્યારે તેનો ઉપયોગ કરવો હોય ત્યારે થઇ શકે ને અણીને વખતે શોધવા ન જવું પડે. વીંછીના ડંખ વગેરે ઉપર માટી જેમ તુરત મૂકવામાં આવે તેમ વધારે ફાયદો કરે છે.

પ્રકરણ ૪ થું.

તાવ અને તેના ઇલાજો.

મુખ્ય ઉપચારો વિષે થોડું આપણે જાણી ગયા એટલે હવે કેટલાંક દરદો વિષે થોડો વિચાર કરી શકીએ તેમ છીએ, અને તે સંબંધે બીજા ઉપચારો કે જેને સારૂ જૂદાં પ્રકરણો લખવાની જરૂર નહિ જણાય તેનો પણ ખ્યાલ આવી જશે.

તાવ શબ્દ શરીરની દરેક ધગશને સારૂ આપણે વાપરીએ છીએ, પણ અંગ્રેજી તબીબોએ તેના ઘણા વિભાગો પાડી ભારે પુસ્તકો લખી મોટું પેલાણ કર્યું છે. આપણા લૌકિક હિસાબ પ્રમાણે ને આ પ્રકરણોમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ઘણે ભાગે બધા તાવમાં એકજ ઇલાજ કામ કરી શકે છે. સાદા તાવથી તે ગાંઠીયા તાવ (ન્યુમોનીક પ્લેગ) સુધી એકજ ઇલાજનો મને અનુભવ થયો છે, ને તેમાં પરિણામ ઠીક આવ્યાં ગણું છું. ૧૯૦૪ ની સાલમાં આફ્રિકામાં મહા મરકી આપણા લોકોમાં ફાટી નીકળેલી. તેમાં ત્રેવીસ માણસ ઘવાએલા. ચોવીસ કલાકમાં એકવીસ મુઆ. બે મરકીની ઇસ્પિતાલે પહોંચવા પામ્યા. તે બેમાંથી એકજ છેવટ લગી જીવ્યો ને તે એકનેજ માટીની પોટીસનો ઇલાજ કરી શકાયો હતો. આ ઉપરથી એમ નથી કહી શકાતું કે તે દરદીને માટીએજ અસર કરી; પણ એટલું તો કહેવાય છે કે તે માટીથી તેને ગેરફાયદો નહિ થએલો. દરદીઓને ફેફસાંનો વરમ થઇ તાવ આવેલો. સ્થિતિ બેભાન હતી. તેમાં એકની છાતી ઉપર માટીની પોટીસ મૂકવામાં આવી હતી, તેને લોહીના બળખા પડતા હતા. ઇસ્પિતાલમાં લઇ ગયા પછી દાક્તરના કહેવા ઉપરથી

મેં જાણ્યું કે તેને ઘણોજ થોડો ખોરાક પ્રથમ આપવામાં આવતો હતો ને તે પણ માત્ર દૂધનો.

તાવની ઉત્પત્તિ ઘણે ભાગે હંમેશાં હોજરીની ખરાબીમાં હોય છે; એટલે પ્રથમ ઉપાય તદન ઉપવાસ કરવાનો હોવો જોઇએ. નબળા માણસ અથવા તાવવાળા માણસ ન ખાય તો વધારે નબળા થાય એ તદન વહેમ છે. જેટલો ખોરાક પચી તેનું લોહી થઇ શકે તેટલોજ કામનો છે, ને બાકીનો પેટમાં સીસાની જેમ રહે છે, એ આપણે આગલાં પ્રકરણોમાં જાણી ગયા. તાવવાળા માણસની હોજરી ઘણીજ મંદ ચાલે છે, તેની જીભ કાળી કે સફેદીવાળી રહે છે, હોઠ સૂકાએલા રહે છે. આવી સ્થિતિમાં એ માણસ શું પચાવી શકે? તેને ખાવાનું આપીએ તો જરૂર તેનો તાવ વધે. ખાવાનું તદન બંધ કરવાથી હોજરીને પોતાનું કામ કરવાની તક મળે છે. માટે આમ ઉપવાસ એક કે વધારે દિવસનો કરાવવો. દરમિયાન તે પછીથી પણ દરદીને કુહુની બાથ દેવા. ઓછામાં ઓછા બે તો હંમેશાં લેવાજ જોઇએ. બાથ ન લેવાતા હોય તે વખતે પેડુ ઉપર માટીનું બંધાણ કરવું. માથું દુખે કે બહુ ગરમ હોય તો માથા ઉપર પણ માટીનો પાટો મૂકવો. દરદીને ઢાંકેલો પણ જેમ બને તેમ ખુલ્લી હવામાં રાખવો ને ખાવાનું શરૂ કરવાનો વખત આવે ત્યારે તેને ગરમ કે ઠંડું નારંગીનું પાણી આપવું. નારંગીને દાબી તેનો રસ કહાડી ગળી લેવો ને તેમાં જેટલું જોઇએ તેટલું ઉકળતું કે ઠંડું પાણી નાખવું. બને ત્યાં લગી તેમાં સાકર ન નાખવી. આ નારંગીના પાણીની અસર બહુ સરસ થશે. જો દરદીના દાંત ન અંબાઇ જતા હોય ને લઈ શકે તો ઉપર પ્રમાણે બનાવેલું લીંબુનું પાણી આપવું. પછી બીજી ટંકે તે એક કે અર્ધું કેળું ખૂબ છુંદેલું લઈ શકે છે. કેળાને છુંદીને તેમાં એક ચમચી ઓલીવ ઓઇલ ને અર્ધી ચમચી કે એક ચમચી, લીંબુનો રસ નાખવો. ત્રણેને સારી પેઠે મેળવી દરદીને આપવાં.

તરસ લાગે તો ઉકાળીને ઠારેલું પાણી અથવા લીંબુનું પાણી પીવા આપવું. વગર ઉકાળેલું પાણી કદી ન આપવું. ઠંડુ પાણી આપવું તે પણ ઉકાળીને ઠારેલું હોવું જોઇએ. સાફ પાણી મેળવવાનો ઇલાજ આગલાં પ્રકરણોમાં બતાવ્યો છે તે જોઈ લેવો. દરદીને કપડાં બહુ ઓછાં પહેરાવવાં ને તે હંમેશાં બદલવાં જોઇએ. ઓઢેલું સારી પેઠે હોય એટલે કપડાં બહુ પહેરવાની જરૂર રહેતી નથી. આવી જાતના ઉપચારથી જેને ટાઇફોઇડ ફીવર કહે છે, એવા સખ્ત તાવવાળા માણસો તદન સાજા થયા છે, એટલુંજ નહિ પણ તેઓ ઘણી સરસ તંદુરસ્તી હાલ ભોગવે છે. કિવનિન વગેરે દવા લેનારા માણસો સાજા થએલા દેખાય છે, છતાં બીજાં દરદોથી પીડાય છે. મુખ્યત્વે કરીને 'મૅલેરીયા ફીવર'વાળા દરદીઓ કિવનિનથી સાજા થતા મનાય છે, પણ તેઓને મૅલેરીયા તદન ભાગ્યેજ છોડે છે; પણ ઉપર પ્રમાણે કુદરતી ઇલાજો લેનાર મૅલેરીયાના દરદીઓને પણ તદન સાજા થએલા મેં જોયા છે.

તાવની વખતે દૂધ ઉપર ઘણા બહુ આધાર રાખે છે, પણ મારો અનુભવ એમ સૂચવે છે કે તાવની શરૂઆતમાં દૂધ દેવું એ નુકસાન કરનારૂં છે, તે પચાવવું પણ ભારે થઈ પડે છે. દૂધ આપવુંજ ઘટે તો ઘઉંની કૉફીની સાથે કે થોડા ચોખાના લોટની સાથે પાણી નાખી પકવી આપવું, એ સલાહકારક જણાય છે; પણ હઠીલા કે સખ્ત તાવમાં તો તેવી રીતે પણ દૂધ ન આપી શકાય. તેવે વખતે લીંબુનું પાણી, એ ચમત્કારી વસ્તુ અનુભવી છે, અને જ્યારે દરદીની જીભ સાફ હોય ત્યારે તેને કેળાના ખોરાકથી શરૂઆત કરવી જોઇએ. કેળું પણ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે બનાવીનેજ આપવું જોઇએ. દરદીને દસ્ત ન આવે તો રેચ આપવાને બદલે થોડો ટંકણખાર નાખી ગરમ પાણીની પીચકારી દેવાથી પેટ સાફ થશે, અને તે પછી ઓલીવ ઓઇલવાળો ખોરાક પેટ સાફ લાવશે.

પ્રકરણ ૫ મું.

કબજીયત-સંગ્રહણી-મરડો-હરસ.

આ પ્રકરણમાં ચાર દરદ સાથે આપ્યાં છે એ તો સાધારણ રીતે તાજુબીભરેલુંજ ગણાશે, છતાં એ ચારે દરદને અરસપરસ નીકટ સંબંધ છે, અને દવા વિનાના આપણા ઈલાજ ચારેને સારૂ લગભગ એકજ છે. જ્યારે હોજરી ઉપર ઘણો ભાર આવી પડે છે ત્યારે કેટલાકને તેના શરીરના બંધારણ પ્રમાણે કબજીયત થાય છે, એટલે દસ્ત નિયમસર કે બરોબર આવતો નથી, આવે છે ત્યારે કરાંજવું પડે છે. આમ લાંબો વખત ચાલે તો લોહી પડે છે. તેમાંથી કોઈ વેળા આમણ છટકે છે, અને કોઇ વેળા હરસ થઈ આવે છે; વળી કોઇને એકદમ દસ્ત થઇ આવે છે. જો દસ્ત ઘણા થાય ને હંમેશાં વારંવાર ને થોડા થયા કરે તો તે સંગ્રહણી કહેવાય છે. કોઇને મરડો થાય છે ત્યારે જળસ પડે છે, ને પેટમાં દુખાવો રહે છે.

દરેક દરદવાળા દરદીને ભૂખ ઓછીજ લાગે છે, શરીર ફીકું પડે છે, તાકાદ જાય છે, ને શ્વાસમાં બદબો રહે છે; જીભ બગડેલી હોય છે. કેટલાકને માથું દુખે છે ને કેટલાકને બીજાં દરદો પણ ઉપડે છે. કબજીયત એ એવું સાધારણ દરદ છે કે તેને સારૂ સેંકડો દવાઓ ને ફાકીઓ બન્યાં છે. મધર્સ સીગલ શિરપ, ફ્રુટસોલ્ટ વગેરે દવાનું મુખ્ય કામજ કબજીયત મટાડવાનું છે, અને કબજીયત મટતી લાગવાથી હજારો માણસો આવી દવાની પાછળ હેરાન થાય છે. સાધારણ હકીમ

કે દાક્તર તુરતજ કહેશે કે કબજીયત વગેરે દરદોનું મૂળ બદહજમી છે, અને તેઓ એમ પણ કહેશે કે બદહજમીનાં કારણ દૂર કરવામાં આવે તો દરદ જાય. તેઓમાં જે પ્રામાણિક છે તે ચોખ્ખું કહે છે કે અમારા દરદી પોતાની કુટેવો છોડવા માગતા નથી ને દરદ મટાડવા માગે છે, તેથી અમારે ફાકીઓ, ચૂર્ણો ને કવાથો આપવા પડે છે. હાલની જાહેરખબરોમાં તો એમ પણ કહેવામાં આવે છે કે અમારી દવા ખાનારને ખોરાકમાં કે પોતાની કંઇ આદતોમાં ફેરફાર કરવાની જરૂર પડશે નહિ; તેઓ માત્ર દવા લેવાથીજ સાજા થઇ જશે! આ પ્રકરણો વાંચનારને તો સમજ પડી હશે કે ઉપર પ્રમાણેની જાહેરખબર દગાખોરજ છે. જુલાબ વગેરેની અસર હંમેશાં માઠી છે. હલકામાં હલકા જુલાબો પણ કબજીયત મટાડી શરીરમાં બીજાં ઝેર ઉત્પન્ન કરે છે. જુલાબ લઇને પણ જો માણસ પોતાની આગલી કુટેવ છોડી ફરી જુલાબ ન લેવો પડે એમ રાખે તો વખતે લીધેલા જુલાબનો કંઇક ફાયદો પણ ઉઠાવે. જો કુટેવો જારીજ રાખે તો તેને કબજીયત, સંગ્રહણી કે એવું દરદ ન રહે તો એ સિવાય બીજું કોઈ નવું દરદ જરૂર થાય.

હવે આપણે ઉપલા દરદોના ઉપાય તપાસીએ. પ્રથમ ઉપાય તો એ છે કે તે દરદોવાળા માણસે ખોરાક ઘટાડવો, બહુ ભારે ખોરાક, એટલે બહુ ઘી, સાકર, ને કઢેલ દૂધવાળા ખોરાકો ન લેવા. બીડી, દારૂ, ભાંગ વગેરેનું વ્યસન હોય તો તે છોડવુંજ જોઇએ. મેંદાની રોટલી ખાવાની ટેવ હોય તો તે તજવી. ચ્હા, કૉફી કે કોકો તજવો. ખોરાકમાં લીલો મેવો મુખ્યપણે લેવો ને તેની સાથે શુદ્ધ ઓલીવ ઓઇલ લેવું.

ઇલાજની શરૂઆત કરતાં છત્રીસ કલાકનો ઉપવાસ કરવો. દરમિયાન તેમજ તે બાદ માટીના પાટા સૂતી વેળા પેડુએ મૂકવા, ને દિવસના કટિસ્નાન(?) કુહુની બાથ એકથી બે લેવા. હંમેશાં ઓછામાં ઓછા બે

કલાક ચાલવું. આટલું કરનારને તુરત ફાયદો થશે તેમાં જરા પણ શંકા નથી. આવા ઇલાજથી સખ્ત ઝાડો, સખત કબજીયત, સખ્ત મરડો ને સખ્ત જુના હરસ મટેલા મેં જોયાં છે. હરસની બાબતમાં એટલું કહેવાની જરૂર છે કે હરસના મસા ઉપરના ઇલાજથી નાબૂદ થતા નથી; પણ હરસ મુદ્દલ ઇજા દેતા નથી, અને મસાની હાજરીની માણસને ખબર પણ રહેતી નથી. મરડો થયો હોય તેણે એટલું યાદ રાખવાની જરૂર છે કે જ્યાં સુધી જળસ કે લોહી પડતાં હોય ત્યાં લગી બીલકુલ ખોરાક ન લેવો, અને જ્યારે કંઇ પણ લેવા જેવું લાગે ત્યારે ઉકળતા પાણીમાં નારંગીનો ગળણીમાંથી ગળેલો રસ પીવો. આમ કરવાથી સખ્તમાં સખ્ત મરડો ઓછામાં ઓછી મુદતમાં બંધ થશે ને દરદી ઇજા ભોગવશે નહિ. મરડાને વખતે બહુ સખ્ત આંકડી આવતી હોય તો એક બાટલીમાં ખૂબ ગરમ પાણી નાખી તેનો અથવા ધગાવેલી ઇંટનો શેક પેટ ઉપર કરવાથી આંકડી મટશે. દરદીને ખુલ્લી હવાની જરૂર જેમ હંમેશાં છે તેમ આ દરદોમાં પણ છે.

કબજીયતને સારૂ નીચેનો મેવો ખાસ ગુણકારક ગણાય છે. અંજીર, ફ્રેંચ પ્લમસ, મસકાટેલ રેઝન (મોટી દ્રાક્ષ), કાળી દ્રાક્ષ, નારંગી, લીલી દ્રાક્ષ. આનો અર્થ પણ એમ નથી કરવાનો કે ભૂખ ન હોય તો પણ આ મેવા તો લેવાયજ. આંકડીને વખતે, મોઢું ખરાબ હોય એવે સમયે તો આ મેવા પણ ઇજા કરનારા છે. જ્યારે ખાવાની જરૂર જણાય તે વખતે ઉપરના મેવા કબજીયતને વધારે ગુણકારી છે, એટલુંજ ઉપરના વાક્યમાંથી સમજવાનું છે.

પ્રકરણ ૬ ઠું.

ચેપી રોગો—શીતળા.

તાવ વગેરે કેટલાંક દરદો વિષે આપણે થોડું વિચારી ગયા. બધાં દરદોને વિષે ઝીણા વિચાર કરવા એવો આ લખાણનો હેતુ નથી; વળી બધાં દરદોનું જ્યાં ઘણે ભાગે એકજ કારણ ગણાય છે ને બધાં દરદોનો ઘણે ભાગે એકજ ઇલાજ ગણાય છે ત્યાં એક એક દરદ ઉપર લખવાની જરૂર હોય નહિ. શીતળા જેવા ચેપી રોગોની ઉત્પત્તિ પણ એકજ કારણથી આપણે ગણીએ છીએ, એટલે તેનો વિચાર પણ અલગ કરવાપણું રહેતું નથી; એમ છતાં શીતળા વિષે એક પ્રકરણ રોકવું અઘટિત નહિ ગણાય.

શીતળા નીકળવાથી આપણે એટલા તો ભય પામીએ છીએ કે તે વિષે સેંકડો વહેમો ચાલી રહ્યા છે. હિંદુસ્તાનમાં તો શીતળાની ખાસ દેવીજ ઠરાવી છે, ને તે દરદ બાબત અસંખ્ય માણસો માનતા લે છે. આ દરદની ઉત્પત્તિ બીજાં દરદોની પેઠે લોહીબિગાડમાંથી થાય છે; ને લોહીબિગાડ હોજરીના તાવથી શરૂ થાય છે. શરીર પોતામાં ભરાએલું ઝેર શીતળા વાટે બહાર લાવે છે. જો આ વિચાર બરોબર હોય તો શીતળાથી ડરવાની કંઇજ જરૂર નથી. જો શીતળા ચેપથી લાગુજ પડતો હોત તો જેટલાં માણસો શીતળાવાળા દરદીનો છુટથી સ્પર્શ કરે તેને શીતળા થવાજ જોઇએ, પણ આપણે જોયે છીએ કે તેવું કંઇ બનતું નથી; એટલે જો કે શીતળાના ચેપનો ભય રાખવાની જરૂર નથી

તો પણ સાવચેતીની જરૂર છે. શીતળાથી ચેપ લાગતોજ નથી એમ એકાએક ન કહેવાય, જેનું બદન તે ચેપ લેવા યોગ્ય થઇ ગયું છે તેવો માણુસ જો શીતળાથી પીડાતા દરદીનો સ્પર્શ કરે તો તેને જરૂર ચેપ લાગે; અને તેથીજ શીતળા જ્યાં નીકળે ત્યાં ઘણાં માણુસો એકી વખતે તેનાં ભક્ષ થઇ પડે છે. આ પ્રમાણે સ્પર્શ—ચેપ લાગે છે તે ઉપરથી ગૈાશીતળાનો ચેપ લગાડવામાં આવે છે, અને માણુસોને મનાવવામાં કે ભમાવવામાં આવે છે કે ગૈાશીતળા કઢાવવાથી નિર્દોષ શીતળા નીકળે છે, ને તેથી શીતળાનો રોગ થતો અટકે છે. ગૈાશીતળાનો અર્થ એ છે કે ગાયના આંચળને શીતળાનો ચેપ લગાડી તે ચેપમાંથી રસી નીકળે છે તે રસી ચામડી વાટે આપણા શરીરમાં દાખલ કરી આપ-ણુને શીતળા કહાડવા, કે જેથી આપણે મહા શીતળામાંથી ઉગરીએ. પ્રથમ એમ મનાતું કે આવા શીતળા એક વખત કઢાવવાથી માણુ-સને પછી નીકળતા નથી. અનુભવે જોયું કે ગૈાશીતળા કઢાવેલા માણુસો પણ લાંબી મુદત મુક્ત રહેતા નથી, તેથી એમ ઠરાવ્યું કે અમુક મુદતે તો ગૈાશીતળા ફરીવાર પણ કઢાવવાની જરૂર છે. હવે એવો ધારો છે કે જ્યારે જ્યારે અમુક જગ્યાએ શીતળા ફાટી નીકળે ત્યારે તે ભાગનાં બધાં માણુસોએ પહેલાં કઢાવ્યા હોય કે ન કઢાવ્યા હોય તો પણ ગૈાશીતળા કઢાવવા. આમ ઘણાં માણુસો પાંચ છ વખત કે તેથી પણ વધારે વખત ગૈાશીતળા કઢાવેલા જોવામાં આવે છે.

ગૈાશીતળા એ મહા જંગલી રિવાજ છે એમ જણાય છે. આ જમાનામાં ચાલતા વહેમોમાં આ એક ઝેરી વહેમ છે, ને તેના જેવા વહેમો તો જંગલી ગણાતા માણુસોમાં પણ જોવામાં આવતા નથી. જેની ઇચ્છામાં આવે તે માણુસ ગૈાશીતળા કઢાવે એટલેથી આ વહે-મના હીમાયતીઓને સંતોષ થતો નથી; તેઓ બધાની ઉપર તેમ કરવાની ફરજ પાડે છે. જેઓ ન કઢાવે તેમના ઉપર કાયદાપૂર્વક કામ

ચલાવવામાં આવે છે, ને તેમને સખ્ત સજા મળે છે. ગૌશીતળાની શોધ ૧૭૯૮ની સાલમાં થઈ છે, એટલે એ કંઈ જુનો વહેમ નથી. તેટલી મુદ્દતમાં લાખો માણુસો તેનો ભોગ થઇ પડયાં છે. જેઓને ગૌશીતળા કાઢવામાં આવે છે તેઓ શીતળામાંથી બચ્યાં ગણુવામાં આવે છે. આવું માનવાને સારૂ જરાએ સબળ કારણુ નથી. ગૌશીતળા ન કઢાવત તો ભારે શીતળા નીકળત એવું કોઇ કહી શકતું નથી; ઉલટું કઢાવેલને શીતળા નહિ નીકળવાના તો અસંખ્ય દાખલા મળી આવે છે. નહિ કઢાવેલને શીતળા થવાના દાખલા ઉપરથી એમ કહેવાયજ નહિ કે જો તે માણુસ કઢાવત તો પોતે શીતળાથી મુક્ત રહેત.

ગૌશીતળા એ મહા ગંદો ઉપચાર છે. ગાયના શીતળાનો ચેપ આપણુને લગાડવામાં આવે છે એટલુંજ નહિ, પણુ માણુસોના શીતળાનો ચેપ પણુ લગાડવામાં આવે છે. સાધારણુ રીતે રસીને જોઈ કેટલાક ઉલટી કરે છે. રસી જો હાથે લાગે તો તેઓ સાબુવતી હાથ ધુએ છે. રસી ખાવાનું કોઇ આપણુને કહે તો આપણુને તેવી વાત ઉપરથી ઓકારી છુટશે ને એવી મશ્કરી પણુ કોઈ માણુસ કવખતે કરે તો આપણે તેની સામે લડવા તૈયાર થઇશું. એમ છતાં **ભાગ્યેજ કોઇએ વિચાર કર્યો હશે કે આપણે ગૌશીતળા કઢાવીને રસી એટલે સડેલું લોહી ખાઇએ છીએ!** સૌ કોઇ જાણુતા હશે કે કેટલાક માંદા માણુસને માંદગીમાં દવા કે પ્રવાહી ખોરાક ચામડી વાટે આપવામાં આવે છે. તેની અસર મ્હોડેથી લીધેલા ખોરાક કરતાં ઘણીજ ઝપાટાથી થાય છે. મ્હોડેથી લીધેલી વસ્તુ એકદમ લોહી સાથે ભળી શકતી નથી પણુ ચામડી વાટે લીધેલી વસ્તુ તો તુરત લોહી સાથે ભળે છે, ને જરા લીધેલી ચીજની અસર તાત્કાલિક થાય છે. આ રીતે જોતાં શરીરની ઉપર અસર ઉપજાવવામાં તો ચામડી વાટે લીધેલાં દવા કે ખોરાક ખાધા બરોબરજ

છે. આમ છતાં આપણે શીતળાના રોગથી બચવાને સારૂ રસી ખા-ઇએ છીએ. કહેવત છે કે બીકણુ મોત પહેલાં મરી રહે છે; તેમજ શીતળા થઇ આપણે મરશું કે કદ્રૂપડા થઇશું, એવા ભયથી આપણે ગૌશીતળા કઢાવી પહેલેથીજ મરી રહીએ છીએ.

આમ રસી લેવામાં મને તો એમ લાગે છે કે આપણે બધા ધર્મભ્રષ્ટ થઇએ છીએ. માંસાહારી માણસોને પણ લોહી ખાવાની મનાઇ છે. વળી જીવતા પ્રાણીનું લોહી કે માંસ તો નજ ખવાય, એવું જોવામાં આવે છે, આ તો નિર્દોષ જીવતા પ્રાણીનું લોહી, તેને વળી સોડવવામાં આવે છે; ને તે આપણને ચામડી વાટે ખવરાવવામાં આવે છે. આમ લોહી ખાવાને બદલે હજારવાર શીતળા નીકળે અથવા તુરત મરણ થાય તે આસ્તિક માણસ તો પસંદ કરશે.

ગૌશીતળાથી થતી નુકસાનીઓ વિષે ઇંગ્લાંડના કેટલાક વિ-ચારવંત માણસોએ શોધો કરી છે, ને હાલ ત્યાં ગૌશીતળા સામે થવાની મોટી મંડળી સ્થપાએલી છે. તેના મેંબરો ગૌશીતળા કઢા-વતા નથી. ગૌશીતળા કઢાવવાના ફરજીઆત કાયદાની સામે થાય છે. કેટલાક તે બાબત જેલમાં ગયેલા છે. તેઓ બીજાને પણ સમ-જાવે છે કે તેઓએ ગૌશીતળા ન કઢાવવા. આ બાબત ઘણાં પુસ્તકો લખાયાં છે, ને ખૂબ વાદવિવાદો ચાલેલા છે. તે ગૌશીતળાનો વિરોધી પક્ષ સામે થવાનાં કારણો નીચે પ્રમાણે જણાવે છેઃ—

૧. ગાયના કે વાછરડાના આંચળમાંથી રસી કહાડવાની ક્રિયામાં લાખો જીવતાં પશુઓ ઉપર મહા ઘાતકીપણું વાપરવામાં આવે છે. એ નિર્દયતા માણસની દયાવૃત્તિને ન છાજતી હોવાથી તે રસીમાં કંઇ લાભ હોય તો પણ જતો કરવો, એ માણસ જાતની ફરજ છે.

૨. આ રસીથી લાભ થતો નથી, એટલુંજ નહિ પણ તે ચેપ લેવાથી માણસોને બીજાં દરદોના ચેપ લાગે છે. તેઓ માને છે કે

ગૌશીતળાનો ચાલ થયા પછી બીજાં દરદોનો ફેલાવો વધારે થયો છે.

૩. મૂળ પાસ માણુસ જાતના લોહીમાંથી બનેલું એટલે તમામ પાસમાં તે માણુસનાં બીજાં દરદોના ચેપ બધી રસીમાં હોવાનો સંભવ છે.

૪. ગૌશીતળા કઢાવવાથી માણુસ રોગમાંથી બચેજ છે એવી ખાત્રી આપી શકાતી નથી. તેનો શોધક દાક્તર જેનર પ્રથમ એમ કહેતો કે એક હાથે એક દાણો કહાડવાથી માણુસ હંમેશને સારૂ મુક્ત થાય છે. પછી એમ કહ્યું કે બન્ને હાથે કઢાવવાથી મુક્ત થાય. ત્યારબાદ બન્ને હાથે એક એકથી વધારે દાણા કઢાવવાનું થયું. આટલું કરતાં છતાં પણ જ્યારે ગૌશીતળાનો રોગ નીકળવા લાગ્યો ત્યારે એમ મનાવવામાં આવ્યું કે શીળી કઢાવ્યા પછી સાત વર્ષ કરતાં વધારે વરસની મુક્તિની ખાત્રી ન અપાય; અને સાતને બદલે હવે ત્રણ વર્ષ ગણાય છે. આ પ્રમાણે દાક્તરો પોતેજ કંઇ નક્કી કહી શકતા નથી. હકીકતમાં શીળી કઢાવનારને શીતળા નજ નીકળે એ વાત કેવળ મિથ્યા છે. શીળી કઢાવેલા જેને શીતળા નીકળ્યા નથી તેને શીળી ન કઢાવી હોત તો શીતળા નીકળત એવું કોઇ સાબીત કરી શક્યું નથી.

૫. છેવટમાં તેઓ કહે છે કે આ રસી મુકાવવી એ તદન ગંદો રિવાજ છે ને ગંદકી કરીને ગંદકી દૂર કરાય એમ માનવું એ કેવળ જંગલીપણું છે.

આવી ને બીજી ઘણી દલીલો ને દાખલાથી ઉપરના મંડળે અંગ્રેજી પ્રજા ઉપર બહુ સારી અસર બેસાડી છે. ઈંગ્લાંડનું એવું એક શહેર છે કે જ્યાંની વસ્તીનો બહુ મોટો ભાગ બિલકુલ શીળી કઢાવતો નથી, અને પ્રમાણમાં તે શહેરના લોકોમાં રોગ ઓછો જોવામાં આવે છે. આ મંડળના ખંતીલા સભાસદોએ શોધો કરીને બતાવી આપ્યું

છે કે ગૈાશીતળાનો વહેમ જારી રાખવામાં દાક્તરોનો સ્વાર્થ સમાયેલો છે, તેઓને દર વર્ષે પ્રજા તરફથી હજારો પૌંડ શીળી કઢાડવાના કામમાં મળે છે, તેથી તેઓ જાણુમાં કે અજાણુમાં ગૈાશીતળાથી થતી મોટી હાનિ જોઇ શકતા નથી. કેટલાક દાક્તરોએ પોતે આવો મત આપ્યો છે, ને તેમાંના ગૈાશીતળાની સામે ઘણી સખ્ત રીતે થએલા છે.

જો ગૈાશીતળા આમ હાનિકારક છે તો શું આપણે તે ન કઢાવવા? આનો જવાબ હું તો બેધડક થઇને 'ના' એમજ આપીશ. એમ છતાં તેમાં અપવાદ છે. જાણી જોઇને મરજીઆત તો કોઇએ પણ શીળી ન કઢાવવી જોઇએ એવી મારી ખાત્રી છે. પણ જ્યાં જ્યાં આપણે વસીએ છીએ ત્યાં ત્યાં શીળી કઢાવવાની કાયદેસર ફરજ છે. આ મુલકમાં (આફ્રિકામાં) શીળીના કાયદાનો ભંગ કરવો એ મહા ભયંકર જોખમ ઉઠાવવા જેવું છે, કેમકે જો સામે થઇએ તો આપણી ઉપર ઘણાં તહોમત છે તેમાં વળી જાણી જોઇને સાર્વજનિક તંદુરસ્તીને જોખમમાં નાખવાનું તહોમત આપણી ઉપર આવી પડે. આવી સ્થિતિમાં આપણી શી ફરજ છે? જ્યાં વસ્તીનો મોટો ભાગ શીળી કઢાવવામાં ફાયદો માને છે તે વસ્તીમાં આપણે રહેતા હોઇએ તો આપણે તે ભાગની બીક મટાડવાને તેના જેવા ઉપાયો લેવાની આપણી કેટલેક દરજ્જે ફરજ છે. જેઓ મેં બતાવેલાં કારણસર તેમાં ધર્મબાધ સમજે છે, તેણે તો પોતે એકલોજ શીળીની સામે હોય છતાં સામે થવું જોઇએ, ને સંકટો પડે તે ઉઠાવવાં જોઇએ. જે માણસ માત્ર શરીર સુખાકારી જળવાશે એમ માનીને શીળી ન કઢાવવા માગતો હોય તેનાથી એકાએક આવા કાયદાની સામે ન થઈ શકાય. તેવા માણસે તે બાબત ઘણું જ્ઞાન મેળવેલું હોવું જોઇએ. પોતાનું માનેલું બીજાને સમજાવવાની તેનામાં શક્તિ હોવી જોઇએ; ને તેણે પ્રજામત બદલવાને તૈયાર થવું જોઇએ. જે માણસ આમ ન

કરી શકે તેનાથી પોતાની તબીયતજ જાળવવાની ખાતર પ્રજામતની સામે ન થઇ શકાય. ઘણાં કામો આપણને પસંદ હોતાં નથી, છતાં તે કામો આપણે જે મંડળમાં રહેતા હોઇએ તેઓની ખાતર કરીએ છીએ. મંડળની સગવડતા આગળ આપણી સગવડતા એક કોરે મૂકવી ઘટે છે. ઘણા મતની સામે એકજ માણસ થઈ શકે એવો વખત માત્ર નીતિ કે ધર્મના વિષયમાં આવી શકે છે, આમ સાધારણ સૂત્ર છે. વળી જે માણસ પોતાનો મત કંઈ રાખતો નથી, પણ ધારો કે આવી જાતના લખાણથી માત્ર દોરવાઇ જઇને પોતાના આળસને ઉત્તેજન આપવા ખાતરજ શીળી કઢાવવા ન માગે તે માણસે તો કાયદાને શરણ થવું જોઇએ.

વળી શીળી નહિ કઢાવનારે સ્વચ્છતા વગેરેના નિયમો સમજી તે બરોબર પાળવા જોઇએ. જે માણસ શીળીનો ચેપ ન ઇચ્છે, પણ વિષય કરી તેમાંનો ચેપ હંમેશાં લે છે, અથવા આરોગ્યના બીજા નિયમોનો ભંગ કરી દુઃખો ભોગવે છે તેને જે દેશમાં કે મંડળમાં શીળી કઢાવવાનો રિવાજ, એ આરોગ્ય સાચવવાનો નિયમ ગણવામાં આવે છે, ત્યાં સામે થવાનો અધિકાર નથી.

આમ આપણે શીળી અને શીતળાનો વિચાર કરતાં ગૌશીતળાની હાનિ જોઇ. હવે શીતળા અટકાવવાના ઉપાય જોવાની જરૂર છે. જે માણસ હવાના, પાણીના ને ખોરાકના, ઉપલાં પ્રકરણોમાં બતાવેલા નિયમો સમજપૂર્વક પાળશે તેને શીતળા નીકળવાનો જરાએ સંભવ નથી, કેમકે તેના લોહીમાંજ શીતળાના ચેપની સામે થવાનો ગુણ રહેલો છે.

શીતળા નીકળ્યા હોય તેને સારૂ ભીની ચાદર (વેટ શીટ પેક)-નો ઉપચાર—એ ચમત્કારી દવા છે. દરદીને ઓછામાં ઓછો ત્રણ વખત ભીની ચાદરમાં સુવાડવો જોઇએ. આમ કરવાથી દરદીને આગ ઝરતી ઓછી થશે ને તેને નીકળેલા દાણા થોડાજ દિવસમાં નમી

જશે. શીતળાના દાણા ઉપર મલમ વગેરે કંઇ લેવાની જરૂર નથી. જો એક બે જગ્યાએજ, જ્યાં માટીની લોપરી મૂકી શકાય તેવું હોય ત્યાંજ શીતળા હોય તો માટીની લોપરી પણ મૂક્યા કરવી. ખોરાકમાં ભાત, લીંબુ અને હલકો લીલો મેવો, ખાવાની રુચિ હોય તેટલો લેવો. 'હલકો મેવો' એમ લખવાનો હેતુ એ છે કે શીતળાની આગ ચાલતી હોય તે વેળા ખજુર, બદામ વગેરે પૌષ્ટિક મેવા ન લેવા જોઇએ. 'વેટ શીટ પેક'થી એક અઠવાડીયાની અંદર દાણા નમવાજ જોઇએ. જો ન નમે તો જાણવું કે હજુ શરીરમાં ઝેર રહેલું છે, ને તે નીકળ્યા કરે છે. શીતળા એ મહારોગ છે એમ માનવાનું કારણ નથી, પણ તેતો શરીરમાં રહેલો રોગ બહાર નીકળી જવાની, ને તેથી તેટલે દરજ્જે શરીર સારૂં થવાની નિશાની છે.

આ વિચાર ઘણાં દરદોને લાગુ પડે છે, પણ મુખ્યત્વે શીતળાના રોગને વિષે વધારે સંભવે છે. દરદીને દરદ ગયા પછી નબળાઇ રહે છે, અને કેટલાક દરદી પાછળથી કંઇ ને કંઇ દરદોથી પીડાયા કરે છે, તેનું કારણ થયેલું દરદ હોતું નથી; પણ દરદને વાસ્તે લેવાયેલા ઉપચાર હોય છે. તાવમાં લેવાયેલ ક્વિનિનથી ઘણી વેળા કાન બહેર મારી જાય છે, કોઇને 'ક્વિનિનિઝમ' નામનું ભયંકર દરદ થાય છે. વ્યભિચારથી થતા રોગો મટાડવાના ઇલાજ પારો વગેરે હોય છે. પારાથી જે રોગો પેદા થાય છે તેમાં માણસ હંમેશાં પીડાયા કરે છે એ પ્રસિદ્ધ વાત છે. એટલે દવાઓ લેવાથી દરદ મટતું નથી, એટલુંજ નહિ પણ બીજા રોગોનું તે દવાઓ કારણ બને છે. દસ્તબંધી થવા ઉપર જુલાબો લેનારને હરસ વગેરેના રોગો થયાના ઘણા દાખલા જોવામાં આવે છે. દરદ થાય તેનું કારણ શોધી કારણ દૂર કરી દરદને જવા દેવું ને પછી કુદરતના નિયમો જાળવી રહેવું એના જેવી પુષ્ટિ આપનારી એક પણ ભસ્મ નથી; એ ચોક્કસ વાત છે.

લોહભસ્મ વગેરે ધાતુઓને મારેલી ભૂકીઓ બનાવવામાં આવે છે તેને પણ અકસીર ઈલાજો સમજવા એ મિથ્યા સમજવાનું છે. તેમાં કેટલીક અસરો રહેલી છે એ બરોબર જણાય છે, પણ તે અસરો જેટલે દરજ્જે શરીરને ઠીક કરતી જોવામાં આવે છે તેટલેજ દરજ્જે મનોવિકારને વધારે છે; એટલે તેની અસર સરવાળે માણસને નુકસાન-કારક છે. શીતળાના દરદને સારૂ આ દવાને લેવાનો વિચાર વધારે માન્ય ગણાય છે. શીતળાના દરદવાળા માણસોને ફરી ઘણે ભાગે શીતળા નીકળતા નથી, એટલુંજ નહિ પણ તેનું શરીર બહુ વેળા ઘણું તંદુરસ્ત રહે છે; કેમકે ઝેર માત્ર શરીરમાંથી ગયું હોય છે.

જ્યારે શીતળા નમે ને દાણા સૂકાય ત્યારે દરદીની ચામડી ઉપર હમ્મેશાં ઓલીવ ઓઇલ ચોપડવું. તેણે હમ્મેશાં નહાવું. આમ થવાથી તેને શીતળાના ડાઘા પણ તદન જશે ને નવી ચામડી આવી જશે.



પ્રકરણ ૭ મું.

બીજા ચેપી રોગો

આપણે શીતળાને વિષે સારી પેઠે વિચાર કરી ગયા, તે ઉપરાંત શીતળાનાં મસિઆઈ અછબડા, ઓરી વગેરે રહ્યાં છે. વળી ગાંઠીઓ તાવ, કોલેરા, ઉડતો મરડો, એ પણ ચેપી રોગ છે. અછબડા, ઓરી વગેરેથી આપણે ડરતા નથી, કેમકે તેનાથી બહુ મરણ નીપજતાં નથી, તેમ શરીર બેડોળ થતું નથી. તે સિવાયની અસર તો શીતળાના જેવી જ છે. તેનો ચેપ પણ શીતળાની માફક લાગે છે. આ રોગોને સારૂ ઠંડા પાણીના ઉપચારો અને 'વેટશીટ પેક' એ અકસીર ઇલાજ છે. એવે સમયે ખોરાક ઘણોજ હલકો ને સાદો હોવો જોઇએ. લીલા મેવા ઉપર નભી શકાય તો એ રોગ ઝપાટાબંધ ધીમા પડે છે.

ગાંઠીઓ તાવ એ ભયંકર વ્યાધિ છે. આનું અંગ્રેજી નામ બ્યુબોનિક પ્લેગ છે. એ રોગથી લાખો મરણો હિંદમાં ૧૮૯૬ ની સાલથી થયાં છે. તેનો ઉપાય દાક્તરો શોધી શકયા નથી. ચાળા તો ઘણા ચુંથ્યા છે. હાલમાં આ તાવને સારૂ પણ ગૌશીતળાની માફક ચેપ લગાડે છે, ને એ ચેપથી માણસોમાં ગાંઠીઆ તાવનું નરમ પ્રકારનું દરદ ઉત્પન્ન કરી, દાક્તરો સમજાવે છે કે એમ કરવાથી ગાંઠીઓ તાવ થઇ શકતો નથી. આ પણ ગૌશીતળા જેવો ઢોંગ છે, ને તેના જેટલોજ પાપી પ્રયોગ છે. ગૌશીતળા કઢાવનારને જો ન કઢાવત તો શીળી નીકળતજ એમ કોઇ કહી શકતું નથી, તેમજ મરકીનો ચેપ લેનારને જો તે ચેપ ન લેત તો મરકી થાતજ એમ કોઇ કહી શકતું નથી. આ

ગાંઠીઆ તાવને સારૂ તો એક પણ દવા જાણુવામાં આવી નથી. તેમાં પાણીના અને માટીના ઉપચાર કામ કરીજ શકે એમ નક્કી ન કહી શકાય, પણ જેને મરણનો ભય નથી અને જે માણસ ઈશ્વર ઉપર આસ્થા રાખનાર છે તેને સારૂ નીચે પ્રમાણે ઉપાય બતાવી શકાય.

૧. તાવ આવે ત્યારે અથવા તો જરા પણ ચિહ્ન જણાય ત્યારે તુરત 'વેટશીટ પેક' લેવો.

૨. ગાંઠ હોય ત્યાં માટીની મોટી લોપરી લગાવવી.

૩. દરદીને ખાવાનું મુદલ ન દેવું.

૪. સોસ પડે તો લીંબુનું ઠંડું પાણી દેવું.

૫. દરદીને ખુલ્લી ને ચોકખી હવામાં સુવાડવો.

૬. તેની પાસે એક માણસ સિવાય બીજાને જવા દેવો નહિ.

જો કોઇ પણ ઇલાજથી દરદી ઉગરે એમ હોય તો આ ઇલાજથી ઉગરેજ.

ગાંઠીઆ તાવની ઉત્પત્તિ વિષે બીલકુલ ચોકસ ખબર નથી મળી. ઘણાનો મત એમ છે કે તે રોગનો ફેલાવો ઉંદરો મારફતે થાય છે. આ વાત પાયા વિનાની નથી એમ જણાય છે. મરકી જ્યાં થતી હોય ત્યાં ઉંદરોવાળાં ઘરને સાફ કરવાની બહુ જરૂર છે. દાણા વગેરે એવી રીતે રાખવા જોઇએ કે જેથી ઉંદરોને ખાવાજ ન મળે ને તેઓ ન આવે. ઉંદરોનાં દર વગેરે પુરી દેવાં જોઇએ, અને જે ઘરમાંથી ઉંદરને દૂર ન રાખી શકાય એ ઘર જરૂર ખાલી કરવાં જોઇએ.

પણ મરકી ન થાય તેને સારૂ સરસમાં સરસ વાત તો એ છે કે પ્રથમથીજ નિર્મળ ને સરસ ખોરાક લઇ, મિતાહારી રહી, વ્યસનો છોડી, કસરત કરી, ખુલ્લી હવામાં રહી, ઘર વગેરે સાફ રાખી પોતાની સ્થિતિ એવી રાખવી કે મરકીનો વાયરો પોતાને બીલકુલ અડકીજ ન શકે. આવી સ્થિતિ હંમેશાં રાખવી જોઇએ. પણ તેમ ન થઇ શકે

તો પણ મરકીનો રોગ ચાલતો હોય ત્યારે તો જરૂર તેમ કરવું ઘટે છે.

ગાંઠીઆ તાવથી વધારે ભયંકર, ને તેજ વખતે ઉત્પન્ન થતો રોગ સસણી તાવ છે. તેને અંગ્રેજીમાં ન્યુમોનિક પ્લેગ કહે છે. આમાં દરદીને શ્વાસોચ્છ્વાસ સખ્ત ઉપડે છે, તાવ વધારે સખ્ત રહે છે, દરદી લગભગ બેભાન રહે છે. આ કાળજ્વરમાંથી ભાગ્યેજ માણસો બચે છે. તે પ્રકારની મરકી જોહાનીસબર્ગમાં ૧૯૦૪ ની સાલમાં થઈ હતી, ને ત્રેવીસમાંથી માત્ર એકજ દરદી બચ્યો. આની કંઇક હકીકત અગાઉ અપાઇ ગઇ છે. આ તાવને સારૂ પણ ગાંઠીઆ તાવને સારૂ બતાવેલા ઉપચાર લાગુ પડે છે, પણ તેમાં લોપરી છાતીના બન્ને ભાગ ઉપર મૂકવાની જરૂર છે. દરદીને 'વેટશીટ પેક'માં રાખવા જેટલો પણ વખત ન રહ્યો હોય તો તેના માથા ઉપર માટીની પાતળી લોપરીઓ મૂકવી જોઇએ. તે રોગના પણ ઉપચાર કરતાં અટકાવવાના રસ્તા સહેલા ને સરસ છે. તે ઉપર પ્રમાણે લેવા એ ડહાપણનું કામ છે.

કોલેરાનું દરદ થાય છે ત્યારે આપણને ભયંકર જણાય છે, પણ હકીકતમાં તે દરદ મરકીના કરતાં બહુ નરમ છે. તેમાં 'વેટશીટ પેક' કામ આવી શકે નહિ, કેમકે દરદીને ગોટા ચઢે છે, ને સાથળ વગેરે ભાગોમાં ગોટલીઓ ચઢે છે. આ વેળા પેટ ઉપર માટીની લોપરી મૂકી જોવી એ ઠીક છે, પણ જ્યાં ગોટલીઓ ચઢતી હોય ત્યાં તો ગરમ પાણીની બાટલીઓ મૂકવી જોઇએ. દરદીના પગ વગેરે રાઈનું તેલ લઈ માલીસ કરવા જોઈએ. તેને ખાવાનું તો અપાયજ નહિ. દરદીને ગભરાવા ન દેતાં આસપાસના લોકોએ હિંમત આપવી જોઇએ. તેને એકદમ સખ્ત ઝાડો ચાલે તો વખતો વખત ખાટલામાંથી ઉઠાડવાના કરતાં ખાટલામાં કંઈ છીછરૂં ધાર વિનાનું વાસણ રાખી તેમાં તેને હાજતે જવા દેવો જોઇએ. આવા ઇલાજ તુરત લેવામાં આવે તો દરદીને ઇજા પહોંચવાનો બહુ ઓછો સંભવ છે. કોલેરાના

રેાગ વખતે તેમાંથી બચવાના સરસ રસ્તા છે. ઘણે ભાગે કૉલેરા ઉનાળામાં થાય છે. લેાકેા એકદમ કાચાં ને સડેલાં ફળ ખાય છે. સાધારણ વખતે ફળ ખાવાની આપણામાં આદત હેાતી નથી. ઉનાળામાં અનેક જાતનાં ફળ પાકે છે, ને તે સેાંઘાં હેાવાથી બહુ ખાવામાં આવે છે. બીજા ખેારાક તેા ખવાતાજ હેાય. એટલે આવાં ફળની માઠી અસર એકદમ થાય છે. આપણા શરીરમાં હંમેશાં પેટના દુખાવા વગેરે તેા રહ્યાજ કરે છે. તેવામાં શરીર કબૂલ ન કરી શકે ત્યારે કૉલેરા થાય છે. બીજાનાં શરીર પણ તેવાં રહે છે, તેથી કૉલેરા તેને પણ થઇ આવે છે. દરદીના પાયખાનાની કંઇ ખાસ માવજત કરવામાં આવતી નથી, અને પાયખાનાનાં જંતુ હવાને બગાડે છે. વળી ઉનાળામાં પાણી પણ ખરાબ હેાય છે. બધું સુકવાણ એટલે પાણી જંતુવાળું ને મેલું હેાય છે, તે ગળ્યા અને ઉકાળ્યા વિના લેવામાં આવે છે. આવી સ્થિતિમાં રેાગ કેમ ન થાય ? કુદરતે આપણાં શરીર મજબુત ઘડયાં છે એટલે જ આપણે નભી શકીએ છીએ; બાકી આપણાં આચરણ પ્રમાણે તેા આપણેા નિકાલ ઘણેા જલદીજ આવવેા જોઇએ.

હવે કૉલેરાના વખતમાં લેવી જોઇતી સાવચેતી ઉપર આવીએ. ખેારાક હલકેા ને થેાડેા ખાવેા એ બહુ જરૂરનું છે. સારેા મેવેા જરૂર ખાવેા, પણ મેવેા બધેા બરેાબર તપાસવેા. લેાભને ખાતર કે સ્વાદને ખાતર ચાંદી પડેલી કેરી કે ચાંદી પડેલા બીજા મેવા બીલકુલ ખાવા જોઇએ નહિ. સાફ હવા જરૂર લેવી જોઇએ. **પાણી હંમેશાં ઉકાળેલુ ને પછી** જાડી સાફ ખાદીવડે ગળેલુંજ પીવું જોઇએ. દરદીઓનાં પાયખાનાં જમીનમાં દાટવાં જોઇએ ને તેની ઉપર સૂકી માટીની ભૂકી પાથરી દેવી જોઇએ. બધાં પાયખાનાં ઉપર દરેક જણ હાજતે જતી વખતે રાખ નાખવાને રિવાજ રાખે તેા ઘણેા ભય એાછેા થવાનેા સંભવ છે. આ નિયમ ખરૂં જેતાં હમ્મેશાં જાળ-

વવાની જરૂર છે. બિલાડી પણ ભોંય ખોતરી તેમાં હાજત કરે છે, ને પછી તેની ઉપર પગ વતી માટી ઉરાડે છે. આપણેજ તેમ કરતા નથી ને કરતાં આભડછેટ કે સૂગ રાખી દરદોના ભોગ થઇ પડીએ છીએ. રાખ ન મળી શકે તો સૂકી માટી વાપરવી. માટીનાં ઢેફાં હોય તો તેને ભાગી તેની ધૂળ કરવી જોઇએ.

ઉડતો મરડો એ સર્વથી ઓછો ભયંકર ચેપી રોગ છે. તેમાં તો જો માટીની લોપરી બરોબર પેડુ ઉપર વપરાય ને દરદીને તમામ ખોરાક બંધ કરવામાં આવે તો એ દરદ નાબુદ થાય. દરદીના પાયખાનાને ઉપર મુજબ દાટવાની પુરી જરૂર છે. પાણી વિષે પણ કોલેરાની માફકજ ઉપાય લેવાની જરૂર છે.

છેવટમાં ઉપરના ચેપી રોગોમાં દરદીએ તથા તેના મિત્રોએ અને સગાંએ બીલકુલ હિંમત છોડવાની નથી. ભય રાખવાથી દરદી વહેલો મરશે ને તેનાં સગાં તેમજ બીજાંઓને પણ રોગ થવાનો સંભવ છે.

પ્રકરણ ૮ મું.

સુવાવડ

સાધારણ રોગો વિષે આપણે વિચાર કરી ગયા. આ પ્રકરણોનો એવો હેતુ નથી કે દુનિયામાં નજરે આવતા બધા રોગો વિષે લખાણ કરવું અથવા સૂચના આપવી; પણ બહુ જાણીતા રોગોના ઉપચારનો વિચાર કરી દરદ માત્રની એકતા ને ઉપચારની એકતા બતાવવી એ છે. જેઓ દરદથી ખૂબ ઘેરાએલા છે, અને જેઓ મોતથી ડરે છે તેઓની આગળ ગમે તેવાં પુસ્તકો મૂકયાં હશે છતાં પણ તેઓ તો તબીબોની પાસે જશેજ. આ પ્રકરણો વધારેમાં વધારે એટલુંજ કહી શકે છે કે સાધારણ દરદોવાળા માણસો સાજા થઇ આરોગ્ય જાળવવાના નિયમો પાળી ફરી માંદા ન પડે અથવા ભયંકર રોગના પંજામાં ન સપડાય. તેટલું કરવાની હિંમત પણ થોડાનીજ હોય છે. એવા થોડાને આ ટુંક લખાણો ઉપયોગી થાય એ આ પ્રકરણો લખવાનો એક મુદ્દો છે. હવે આપણે સુવાવડ, બચ્ચાંની માવજત ને અકસ્માતો ઉપર થોડો વિચાર કરી આ પ્રકરણો બંધ કરી શકાય એવી સ્થિતિએ પહોંચ્યા છીએ.

સુવાવડનો વિષય બહુ મોટો કરી નાખવામાં આવ્યો છે. નિરોગી કાયાને સુવાવડ બીલકુલ ભયંકર હોતી નથી. ગામડીયા માણસોમાં સુવાવડ એ વિસાત વિનાની વાત ગણાય છે. ગર્ભ ધારણ કરેલી સ્ત્રીઓ છેવટ લગી પોતાનું કાર્ય કર્યે જાય છે, ને બચ્ચું અવતરતી વેળા બીલકુલ ઇજા પામતી નથી. એવા પણ દાખલા જોવામાં આવ્યા

છે કે ભરવાડની ઓરતો બચ્ચાંને જન્મ આપ્યા પછી તુરત કામે વળગી શકે છે. બીજાં પ્રાણીઓમાં તો આપણે જોયે છીએ કે તેઓ દુઃખ ભોગવતાં નથી

ત્યારે શહેરી બૈરાં કેમ દુઃખ ભોગવે છે? તેઓને બચ્ચાંનો જન્મ થતી વેળા શા સારૂ અસહ્ય વેદના થાય છે? બચ્ચું આવવાના કાળ પહેલાં ને પાછળના કાળમાં કેમ તેની ખાસ માવજત કરવી પડે છે? આ સવાલો વિચારીએ.

શહેરી બૈરાંની રહેણી તદ્દન અસ્વાભાવિક છે. તેઓનો ખોરાક, તેઓનો પહેરવેશ કુદરતના નિયમની વિરુદ્ધ રહે છે; પણ મોટામાં મોટું કારણ જૂદુંજ છે. બાળક ઉંમરની છોકરી ગર્ભ ધારણ કરે, ગર્ભ ધારણ થયા પછી પણ પુરુષ તે સ્ત્રીનો સંગ ન મેલે, અને બચ્ચું અવતર્યા બાદ સુવાવડની પથારીમાંથી છૂટી કે તુરત સ્ત્રીની તરફ એવી વર્તણુક રાખવામાં આવે કે તે થોડીજ મુદતમાં પાછો ગર્ભ ધારણ કરે; તો એવી સ્ત્રી કેમ દુઃખ ન ભોગવે? આ બીહામણી ને દયામણી સ્થિતિ લાખો છોકરીઓની ને બૈરીઓની જોવામાં આવે છે. આવી શહેરી જિંદગીમાં ને નરકમાં કશો તફાવત નથી. પુરુષ જ્યાં લગી આમ રાક્ષસ બને ત્યાં લગી સ્ત્રીને ચેન રહેજ નહિ. ઘણા પુરુષો સ્ત્રીનો દોષ કહાડે છે. આ પ્રકરણનું કામ દોષની તુલના કરવાનું નથી. ભલે બન્નેનો કે ભલે એક પક્ષનો દોષ હો; દોષ છે એ જોયા પછી માબાપોએ, બાળ વરોએ ને બાળ સ્ત્રીઓએ ચેતવાનું છે. જ્યાં લગી બાળ વિષય, ને ગર્ભ ધારણ થયા પછી થતો વિષય તથા બચ્ચાંના જન્મ પછી તુરત થતો વિષય અટકે નાહ ત્યાં લગી સુખી સુવાવડ થાયજ નહિ. માને બહુ વખત ભયંકર વેદના સહન નથી કરવી પડતી અને દોઢ માસ સુધી નબળા રહેવાનું લખાએલુંજ છે, એમ માન્યતા હોવાથી સુવાવડની સાધારણ ઇજા સ્ત્રીઓ

ઉઠાવી લે છે, અને તે દશાનું ભાન ન રહેવાથી દિવસે દિવસે બાયલી, નબળી ને નિસ્તેજ પ્રજા ઉત્પન્ન થતી જાય છે. આ પરિણામ ભયંકર છે, ને એ અટકાવવાને સારૂ દરેકે અથાક પ્રયત્ન કરવાની જરૂર છે. જો એક પુરુષ કે એક સ્ત્રી પણ આ અનાચારને તજે તો તેટલો આખા જગતને ફાયદો છે. આમાં કોઇએ કોઇની રાહ જોવાની નથી.

ઉપરના વિચાર પ્રમાણે પ્રથમ માવજત તો એ થઇ કે ગર્ભવતી સ્ત્રીની સાથે પુરુષે તદન સંગ બંધ કરવો. પછી આવતા નવ માસની અંદર સ્ત્રીની ઉપર ઘણી જવાબદારી રહેલી છે. એટલું સમજવા જેવું છે કે બાળકની વર્તણુકનો આધાર માના આ નવ માસના ચલણ ઉપર ઘણો રહે છે. મા **પ્રેમવાળી** હોય તો બચ્ચું પ્રેમવાળું થશે. મા **ક્રોધી** હોય તો બચ્ચું ક્રોધી થશે; એટલે આ નવ માસમાં સ્ત્રીની આંતરવૃત્તિ ઘણી **ચોખ્ખી** રહેવાની જરૂર છે. સ્ત્રીએ તે વેળા પુણ્યકર્મોમાં રોકાવું જોઇએ. ગુસ્સામાં ન રહેવું, દયાનો ભાવ વધારવો, ઉદાર દિલનાં થવું, ચિંતા ને ભય રહિત રહેવું, મનમાં પણ પશુપણું આવવા દેવું નહિ, નકામી વાર્તાઓમાં રોકાવું નહિ, અસત્ય બોલવું નહિ. આ બધા નિયમો પાળે તો સ્ત્રીને થતું બાળક તેજસ્વી થયા વિના નજ રહે.

જેમ મનની સ્થિતિ શુદ્ધ રાખવાની જરૂર છે તેમજ શરીરની સ્થિતિ પણ શુદ્ધ રાખવાની છે. હમ્મેશાં ચોખ્ખી હવા લેવાની જરૂર છે. ગર્ભાધાન વેળા માને વધારે શ્વાસ લેવા પડે છે, એટલે વધારે ચોખ્ખી હવા હોય તેવી સ્થિતિમાં રહેવું જોઇએ. અનાજ નિયમસર પચે એટલું ને સરસ ખાવું જોઇએ. આગલાં પ્રકરણોમાં જણાવ્યા મુજબ સારો ખોરાક ગોઠવવો જોઇએ. આ વેળા ઓલીવ ઓઇલ, બનાના, ને ઘઉંના પદાર્થ પચે તેમ ખાવા જોઇએ. જો દસ્ત બંધ રહે તો ઓલીવ ઓઇલમાં વધારો કરવો. દવા તરફ ન દોડવું. ઉલટી થવા જેવું થાય

તો લીંબુનો રસ ખાંડ નાખ્યા વગર થોડા પાણીમાં મેળવી પીવો. **મસાલા-મરચું વગેરે આ નવ માસ તો તજવાંજ જોઇએ.**

કેટલીક સ્ત્રીને આ સમયે ભાવા-અભાવા ખૂબ થાય છે; તે દૂર કરવાનો સરસ ઉપાય એ છે કે તેણે હમ્મેશાં **'કયુની બાથ'** લેવા. આ 'બાથ' લેવાથી શરીરબળ વધશે, કાંતિ વધશે, ને પ્રસવ વખતે પીડા ઘણી ઓછી થશે. આવો અનુભવ ઘણી સ્ત્રીઓને થયો છે. ભાવા-અભાવા થાય ત્યારે મન ઉપર અંકુશ પણ રાખવો. એક બે વખત જેની ઉપર મન દોડે તે વસ્તુનો ત્યાગ કરવાથી તે ભૂલી શકાય છે. દરેક વેળા પેટમાં રહેલા બચ્ચાંના રક્ષણનો વિચાર માએ ને બાપે કરવો ઘટે છે.

ધણીની ફરજ છે કે આ સમયે સ્ત્રીની સાથે તકરાર કરી તેણે તેને ગભરાટમાં નાખવી નહિ. તે ખુશી ને સુખી રહે તેમ કરવું. ઘર કામમાં ઘણો બોજો રહેતો હોય તો ઓછો કરાવવા ધણીએ પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. હમ્મેશાં થોડો વખત ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવું એ જરૂરનું છે. ગર્ભ વખતે માના પેટમાં કંઈ પણ દવા ન જાય એવી સંભાળ રહેવી જોઇએ.

પ્રકરણ ૯ મું.

બચ્ચાંઓની માવજત

સુયાણીને લગતો વિષય તપાસવાનો આ લખાણનો હેતુ નથી; એટલે બચ્ચું જન્મ્યા પછીના વખત વિષે આપણે વિચારશું. જેઓ આગળનાં પ્રકરણ સમજ્યા છે તેઓ સમજશે કે **સુવાવડ વખતે પણ માએ ને બચ્ચાએ અંધારી કોટડીમાં, ગંદી ગોદડીમાં, હવા ન આવે તેમ નીચે તાપ રાખી બફાઇ રહેવાનું નથી.** સુવાવડીને અંધારામાં રાખવાનો રિવાજ ગમે તેવો જૂનો હોય છતાં ઘાતકી છે. હવા બંધ કરવાનો રિવાજ એથી પણ ઘાતકી છે. નીચે તાપ રાખવાનો રિવાજ વગર જરૂરનો ને જોખમકારક છે. શરદીની મોસમમાં સુવાવડી ઓરતને જરૂર વિશેષ ગરમી જોઇએ. તેમ કરવાને સારૂ તેને વધારે ઓઢાડવું જોઇએ. ઓરડામાં શરદી રહેતી હોય તો બહારથી સળગાવેલી ધૂમાડો ન ચાલતો હોય તેવી સગડી ઓરડામાં રાખી હવા ગરમ કરવી; પણ ખાટલાની નીચે સગડી રાખવાની જરાએ જરૂર નથી. સુવાવડીની પથારીમાં ગરમ પાણીની બાટલી મૂકવાથી પણ ગરમી આવશે. સુવાવડીને મેલાં ને ગંદાં કપડાંમાં સુવારવામાં પણ ઘાતકીપણું ને વહેમ રહ્યાં છે. સુવાવડયાંથી ઉઠયા પછી બધાં કપડાં સારી રીતે ધોઈ તેનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

બચ્ચાંની તબીયતનો આધાર તદ્દન માની તબીયત ઉપર છે, એટલે ઉપર પ્રમાણે સાવચેતી રાખવા ઉપરાંત, માને માફક આવે તેવો

સરસ ખોરાક આપવો જોઇએ. ગુંદર વગેરે ખાવાથી ફાયદો હોય એમ જણાતું નથી. સુવાવડી જો ઘઉંનો ખોરાક, કેળાં વગેરે મેવાની સાથે ઓલીવ ઓઇલ મેળવી ખાશે તો તેને શરીરે ગરમી રહેશે ને ઘણું સરસ દૂધ છુટશે. ઓલીવ ઓઇલ લેવાથી દૂધ રેચક રહેશે ને તેથી બચ્ચાંને હમ્મેશાં સાફ દસ્ત આવશે. બચ્ચાંને કંઈ પણ દરદ જોવામાં આવે તો માની તબીયત તપાસવી. **બચ્ચાંને દવા આપવી એ તેને ખોઇ બેસવા બરોબર છે.** બચ્ચાંની હોજરી ઘણી નાજુક હોઈ દવા વગેરેનું ઝેર તુરત ચઢે છે. એ વખતે માએજ દવા લેવી ઘટે છે; કેમકે દવાના ગુણ સૂક્ષ્મરૂપે માના દૂધમાં ઉતરશે. ઘણી વખત બચ્ચાંને ખાંસી કે દસ્ત જોવામાં આવે તો ગભરાવાને બદલે એક બે દિવસ રાહ જોવી, ખાસ કારણ હોય તે દૂર કરવું, એટલે દરદ દૂર થશે. દોડાદોડ કરવાથી ને દવા કરવાથી બચ્ચાંની તબીયત જરૂર બગડશે.

બચ્ચાંને હમ્મેશાં નવશેકા પાણીમાં નવડાવવાની જરૂર છે. તેને કપડાં જેમ બને તેમ ઓછાં પહેરાવવાં જોઇએ. થોડા માસ તો કંઇ કપડાં ન હોય તો વધારે સારૂં. એક નાની સુંવાળી સફેદ ચાદરમાં લપેટવું ને પછી ઉપર ગરમ કપડું ઓઢાડવું એ સૈાથી સરસ છે. આમ કરવાથી બચ્ચાંને પેરણ વગેરે પહેરાવવાની અગવડ દૂર થશે, ને કપડાં ઓછાં બગડશે તથા તેનો બાંધો નાજુક થવાને બદલે મજબુત થશે. નાળની ઉપર ઝીણું ચોવડું કરેલું કપડું મૂકી તેની ઉપર નાનો પાટો બાંધવો જોઇએ. નાળને દોરી બાંધી ગળે ભરાવવામાં આવે છે તે રિવાજ ખરાબ છે. પાટો હંમેશાં છોડવો જોઇએ. નાળની આસપાસ આળો ભાગ જોવામાં આવે તો તેની ઉપર સાફ ચોખાનો ચાળેલો ઘણોજ ઝીણો લોટ સાફ રૂ વતી છાંટવો, એટલે આળો ભાગ સૂકાઇ જશે.

જ્યાં સુધી માને દૂધ પુષ્કળ આવે ત્યાં સુધી બચ્ચાંને બીજો કશો ખોરાક આપવાની જરૂર નથી. જ્યારે દૂધ ઓછું થવા લાગે ત્યારે ઘઉંને શેકી તેને દળી તે લોટ ગરમ પાણીમાં નાંખી તેમાં થોડો ગોળ મેળવી બચ્ચાંને આપવાથી દૂધના જેવોજ ગુણ આપશે. આને બદલે અર્ધું કેળું છુંદી તેમાં અર્ધી ચમચી ઓલીવ ઓઇલ નાખી બન્ને વસ્તુને બરોબર મીલાવીને આપવાથી સરસ અસર થશે. જો ગાયનું દૂધ આપવું હોય તો પ્રથમના વખતમાં ત્રણ ભાગ પાણી ને એક ભાગ દૂધ મેળવી તેને એક ઉભરો આવે ત્યાં લગી ગરમ કરી આપવું; તેમાં પણ થોડો શુદ્ધ ગોળ નાખવો. ગોળને બદલે ખાંડ વાપરવાથી ગેરફાયદો જોવામાં આવે છે. બચ્ચાંને ધીમે ધીમે લીલો મેવો વધારે ને વધારે આપવાની તજવીજ કરવાથી તેનું લોહી જન્મથીજ સુધરવાપર જશે, ને બચ્ચું તેજસ્વી તથા જોરાવર થશે. બચ્ચાંને દાંત આવે કે તુરતજ અથવા તે પહેલાંજ ઘણી માતાઓ દાળ, ભાત, શાક વગેરે આપે છે, એ બચ્ચાંને ઘણો ગેરફાયદો કરનારૂં છે એ શંકાવિનાની વાત છે. ચ્હા-કૉફી બચ્ચાંને હરગીઝ આપવાં નહિ.

બચ્ચું બરોબર મોટું થાય એટલે ચાલતાં શીખે ત્યારે તેને પેરણ વગેરે કપડાં પહેરાવવાં. જોડાની બીલકુલ જરૂર નથી. બચ્ચાંને કાંટા વગેરેમાં ચાલવાનું હોય નહિ, એટલે વગર જોડે રહેવાથી તેના પગ કઠણ થશે ને જોડામાં સંકડાઇ લોહીના ફરવાને હરકત થશે નહિ. શોભાને સારૂ મોટાં રેશમનાં, તુઇવાળાં કપડાં, લેંઘી, માથા ઉપર ટોપી, ડોક વગેરેમાં ઘરેણાં પહેરાવવાં, એ બહુ જંગલી ને ઘાતકી રિવાજ છે. કુદરતે જે કાંતિ તેને આપી છે તેમાં આપણે વધારો કરી શકીએ એમ માનવું એ કેવળ અભિમાન અને અજ્ઞાન છે.

બચ્ચાંની કેળવણી તેના જન્મથીજ શરૂ થાય છે, ને તેના ખરા શિક્ષક તેનાં માબાપજ છે, એમ સમજવાનું છે. બચ્ચાંને ધમકાવવું,

બચ્ચાંના શરીરને લાદવું, તેની હોજરીને ઠાંસવી, એ પણ એક કેળવણી-ના નિયમનો ભંગ છે. ચિડાઉ માબાપ પાસેથી બચ્ચું ચિડાઉ થતાં શીખશે, નાજુક માબાપ પાસેથી નાજુક થતાં શીખશે, બોલી પણ માબાપની શીખશે. માબાપના મોમાંથી શુદ્ધ ઉચ્ચાર નીકળશે તો બચ્ચું શુદ્ધ બોલશે, માબાપ તોતડું બોલશે તો બચ્ચું તોતડું બોલશે, માબાપના મુખમાંથી ગાળો નીકળશે તો બચ્ચું ગાળો દેતાં શીખશે, માબાપ અનીતિ આચરતાં હશે તો બચ્ચું જરૂર અનીતિ ગ્રહણ કરશે. 'બાપ તેવા બેટા ને વડ તેવા ટેટા' એ કહેવત બરો-બર છે. બાપનો અર્થ અહીં માબાપ છે. બાપનો ખોરાક બચ્ચું ખાતાં શીખશે, અને જે કેળવણી બચ્ચું ઘરમાં મેળવે છે તે કેળવણી તેને કદિ પાછળથી મળવાની નથી.

આમ વિચાર કરતાં માબાપની ફરજ કેટલી બધી નાજુક છે એ જોઇ શકાય છે. માણસ જાતની પ્રથમ ફરજ એ છે કે પોતાનાં બચ્ચાંને શુદ્ધ વર્તન શીખવી તેઓ તેમને અને પોતાને શોભાવે તેવાં થાય એમ કરવું. ફળ અને ઝાડને વિષે આપણે જોઇએ છીએ કે કેળમાંથી કેળાંજ થશે, અને સારૂં ઝાડ હશે તેમાંથી ઉત્તમ ફળજ પાકશે. સારાં જાનવરનાં બચ્ચાં સારાંજ ઉત્પન્ન થશે. માણસ આ નિયમનો ભંગ કરે છે. પવિત્ર જણાતાં માબાપનાં બચ્ચાં અપવિત્ર જોવામાં આવે છે. તંદુરસ્ત દેખાતાં માબાપનાં બચ્ચાં રોગી જોવામાં આવે છે. આમ થવાનું મુખ્ય અથવા એકજ કારણ એ છે કે **આપણે માબાપની પદવીને લાયક ન હોવા છતાં ઘણીવાર આપણા સ્વચ્છંદે માબાપ બનીએ છીએ,** પછી બચ્ચાંનો સ્વાર્થ શાને સંભાળીએ ? પણ નીતિમાન માબાપને તો લાજમ છે કે તેઓએ પોતાનાં છોકરાંને સરસ રીતે ઉછેરવાં. આમ કરવા સારૂ મા અને બાપ બન્નેને શુદ્ધ કેળવણીની જરૂર છે. જ્યાં માબાપ એવી કેળવણી પામેલાં નથી, ત્યાં તે માબાપ જો

પોતાની ભૂલ સમજે, તો તેઓએ પોતાનાં બચ્ચાંને બીજાં સુશિક્ષિત–નીતિમાન માણસને સોંપવાં જોઇએ. નિશાળોમાં જઇ બચ્ચાં સદ્‌વર્તન શીખે, એ આશા રાખવી ફોકટ છે. સદ્‌વર્તન શીખવાનો રસ્તો એકજ છે, ને તે એ કે તેવા સંજોગોમાં છોકરાંઓને નિરંતર રહેવાનું મળે. ઘેર એક પ્રકારનું શિક્ષણ અને નિશાળોમાં બીજા પ્રકારનું શિક્ષણ હોય તો બચ્ચાં કદિ સુધરી શકતાં નથી. ઉપરના વિચાર પ્રમાણે કેળવણી આપવાનો અમુકજ વખત છે એવું કંઇ આવતું નથી. બચ્ચું જન્મે છે ત્યારથી તેની કેળવણી શરૂ થાય છે, ને ત્યારથીજ તેને શારીરિક, માનસિક ને આત્મિક અથવા ધાર્મિક કેળવણી મળે છે. શબ્દજ્ઞાન તો, તે જ્યારથી તોતડું બોલવા માંડે છે ત્યારથીજ મેળવે છે. અક્ષરજ્ઞાન પણ રમતમાં ને રમતમાં માબાપની પાસેથી લઇ શકે છે. આગળના જમાનામાં તો એમજ થતું; હવે નિશાળે બેસાડવાનો રિવાજ ચાલ્યો છે. **માબાપ બચ્ચાં પ્રત્યેની પોતાની જે ફરજ છે, તે બરોબર સંભાળે, તો** તેઓ કેટલે ઉંચે ચઢી શકે, તેની હદ બાંધી શકાતી નથી; પણ બચ્ચાંને આપણાં રમકડાં માફક રાખી, તેઓને ખોટાં લાડ લડાવીએ, તેઓની ઉપર ખોટું હેત કરી મિઠાઈ, શોભિતાં કપડાં વગેરેવડે તેઓને બચપણથી બગાડીએ, ખોટું હેત લાવી તેઓને ગમે તેમ કરવા દઇએ, પૈસાના લોભમાં પડ્યા રહી બચ્ચાંને પણ પૈસાનો લોભ શીખવીએ, વિષયમાં રગદોળાએલા રહી વિષયનો દાખલો બચ્ચાંઓને આપીએ, આળસુ રહી તેઓને આળસુ બનાવીએ, ગંદા રહી ગંદકી શીખવીએ, જૂઠું બોલી જૂઠું શીખવીએ, તો પછી પ્રજા નબળી, અનીતિવાળી, જૂઠી, વિષયી, સ્વાર્થી અને લાલચુ થાય તેમાં શી નવાઇ છે? આ વાક્યો ઉપર સમજુ માબાપે બહુ વિચાર કરવાની જરૂર છે. હિંદુસ્તાનનું અર્ધું ભવિષ્ય તો માબાપોના હાથમાં છે.

પ્રકરણ ૧૦ મું.

અકસ્માત-ડૂબવું.

કેટલાક વ્યાધિઓ વિષે આપણે સહજ તપાસ કરી. અકસ્માતો જે વખતો-વખત બન્યા કરે છે તેને સારૂ સાધારણ જ્ઞાન દરેક માણસને હોવું જોઇએ, કે જેથી કોઇ પણ માણસનો પ્રાણ જતો હોય તે વેળા મદદ કરી શકાય. આવા પ્રકારનું જ્ઞાન બચપણથીજ છોકરાંઓને આપવાથી તેઓમાં દયાનો ગુણ વધવાનો સંભવ છે.

પ્રથમ તો આપણે ડૂબેલા આદમીની માવજતનો વિષય તપાસીશું. ઇંગ્લાંડમાં આવા અકસ્માતોમાં મદદ કરવા સારૂ પરોપકારી મંડળ સ્થપાએલું છે, તેણે કેટલીક કિંમતી સૂચનાઓ બહાર પાડી છે; તેમાંથી મુખ્યત્વે નીચેની ટીપ કેટલાક ફેરફાર અને વધારા સાથે લીધેલી છે. એમ કહેવાય છે કે શ્વાસ રૂંધાયા પછી માણસ ભાગ્યે પાંચ મિનિટ જીવી શકે છે; એટલે પાણીમાં ડૂબતા માણસને કહાડયા પછી તેનામાં જીવ ઘણેજ થોડે અંશે હોય છે. તેને રાખવાને ડૂબેલાને સાવચેત કરવા તુરત ઉપાયો લેવાની જરૂર પડે છે. આમાં મુખ્ય વસ્તુ બે જોવાની રહે છે. એક તો કૃત્રિમ શ્વાસ શરૂ કરી દરદીને બરોબર શ્વાસ લેતો કરવો, અને બીજે એ કે દરદીને ગરમી આપવી. ઉપચારનો વિચાર કરતાં આપણે યાદ રાખવાની જરૂર છે કે ઘણે ભાગે દરદીની સારવાર તુરત કરવી હોય તો નદીકિનારે જ્યાં બધાં સાધન ન મળે તેવી જગ્યાએ કરવી પડે છે. બે કે ત્રણ માણસ જો ડૂબતા માણસની પાસે હોય તોજ ઉપાયો બરોબર લઈ

શકાય એવી સ્થિતિ છે. આવે વખતે મદદ કરનાર માણસમાં સમયસૂચકતા, ધીરજ ને ત્વરા, હોવાં જોઇએ. મદદ કરનારા પોતે ગભરાટમાં પડે તો કશુંએ ન બને. વળી જો બે ત્રણ માણસમાં બધા પોતાની મરજી પ્રમાણે કરવા ધારે અથવા એકબીજાને સલાહ આપવા બેસે તોપણ દરદીને બચાવવો મુશ્કેલ પડે. પાસેનાઓએ વધારે હુશિયાર માણસને પારખી લઇ તુરત તે જે પ્રમાણે કહે તે પ્રમાણે કરવા મંડી જવું જોઇએ.

દરદીને બહાર કહાડયા બાદ તુરત તેનાં ભીંજાએલાં કપડાં કહાડી નાખવાં જોઇએ. પાસેના પાસે જે કંઇ કપડાં હોય તેવડે દરદીનું શરીર લુછી નાખવું. પછી તેના કપાળ ઉપર હાથ રાખી ધીમેથી એક મિનિટભર દરદીને ઉંધો સુવાડવો. તેની છાતીપર હાથ રાખવો ને તેના મોંમાંથી કચરો પાણી વગેરે કહાડી નાખવાં. જીભ બહાર નીકળશે તે પકડી લેવી. હાથમાં રૂમાલ વગેરે વસ્તુ રાખી હોય તો જીભને પકડી શકાશે. જીભ બહાર કહાડયા પછી ચેતનક્રિયા ચાલે ત્યાં લગી બહારજ રાખવી. પછી દરદીને તુરત ચતો સૂવાડવો, પણ માથું ને ધડનો ઉપલો ભાગ પગ કરતાં જરા ઉંચે રાખવા. હવે તેના માથા આગળ એક માણસે ધુંટણીયાભર બેસવું. દરદીના હાથ ધીમેથી ઉંચકી લાંબા ને સીધા મદદ કરનારની તરફ લઇ જવા. આથી પાંસળી ઉંચી ચઢશે ને બહારની હવા દરદીના શરીરમાં જશે. પછી તુરત પાછા હાથ વાંકા વાળી દરદીની છાતીપર ચાંપવા. આમ કરવાથી પાંસળી દબાશે ને દરદીના શરીરમાંથી શ્વાસ બહાર આવશે. છાતીપર ગરમ ને ઠંડા પાણીની છાલક માર્યા કરવી. આસપાસ સાધન હોય ને દેવતા કરી શકાય તો અથવા તુરત કયાંયથી દેવતા આણી શકાય તો દરદીને ગરમ શેક કરવો ને ગરમી લાવવી. આસપાસનાં માણસોએ પોતાનાં કપડાં જે હોય તે દરદીને ઓઢાડવાં. દર-

દીના શરીરને બરોબર ચોળવું કે જેથી તેનામાં ગરમી આવે. આ બધા ઉપચારો લાંબા વખત સુધી કર્યા કરવાની જરૂર છે. આશા એકદમ છોડી દેવાની જરૂર નથી. દાક્તર વેહીંગ લખે છે કે આ પ્રમાણે ઉપચારોથી દરદીમાં પાંચ કલાકે પણ શ્વાસ આવેલો છે; એટલે ઉત્સાહપૂર્વક ને ઝપાટાબંધ ઉપરની ક્રિયાઓ કરવાની છે. દરદીમાં જો જીવ આવ્યો હોય તો તુરત તેને ગરમ વસ્તુ પીવાને આપવી. નારંગીના રસને ગરમ પાણીમાં નાખીને આપવાથી અથવા તજ, લવીંગ ને તીખાંનો ઉકાળો આપવાથી દરદી સતેજ થશે. દરદીને નાકે તમાકુ સુંઘાડવાથી પણ વખતે ફાયદો થવાનો સંભવ છે. દરદીની આસપાસ વીંટાઇને નકામા કોઇએ નહિ ઉભવું જોઇએ, કેમકે દરદીને જેટલી ખુલ્લી હવા મળે તેટલી જરૂરની છે.

દરદીના મરણની નિશાની સાધારણ રીતે નીચે પ્રમાણે છેઃ—તેનો શ્વાસ બંધ થશે ને હાથ અથવા નળી મૂકતાં છાતીમાં ધબકારો નહિ માલૂમ પડે. નાડી બંધ હશે, આંખ અર્ધી બંધ હશે, ડોળા મોટા થએલા હશે, જડબાં બીડાઈ ગયાં હશે, આંગળી વળેલી હશે, જીભ દાંત વચ્ચે હશે, મોઢા ઉપર ફીણ હશે, નાક ઉપર લાળ હશે, અને આખા શરીર ઉપર અતિ ફિકાશ હશે. તેના મોં પાસે પીછું મૂકવાથી તે ફરફરશે નહિ. આભલું મૂકવાથી તેની ઉપર શ્વાસની ધૂમસ નહિ ચઢે. આ બધી નિશાનીઓ સાથે હોય તો ઘણે ભાગે જીવ ગયો છે એમ માનવું. પણ દાક્તર ભૂર કહે છે કે આ બધી નિશાનીઓ છતાં પણ કેટલીક વેળા જીવ ગએલો હોતો નથી. જીવ ગયાની ખરી નિશાની તો એજ છે કે શરીરમાં સડો શરૂ થયો હોય. આટલું સમજ્યાથી આપણે જાણી શકીએ છીએ કે દરદીની માવજત લાંબા કાળ સુધી કર્યા પછીજ આશા છોડવી.

પ્રકરણ ૧૧ મું.

અકસ્માત્-દાઝવું.

કોઇ પણ માણુસનાં કપડાં કે કંઇ સળગી ઉઠે ત્યારે આપણે ગભરાઇ જઇએ છીએ, તેથી દાઝયા ઉપર ડામ દેવા જેવું થાય છે—દાઝેલા માણુસને મદદ કરવાને બદલે આપણે તેને મહા દુઃખ પેદા કરીએ છીએ, તેથી દાઝેલા માણુસને સારૂ શું ઇલાજ લેવા એ જાણી લેવાની બધાંની ફરજ છે.

કપડાં સળગી ઉઠે તે માણુસે પણ ગભરાવું નહિ, પણ તુરત છેડો વગેરે હોય તો હાથમાં લઇ ઝપાટાથી ચોળી નાખવો. જો આખો ભાગ સળગી ઉઠયો હોય તો તુરત ધૂળમાં આળોટવું. શેતરંજ જેવું કઠણ લુગડું વગેરે હોય તો તે તુરત લપેટી લેવું. પાણી હોય તો પાણી છાંટવું. આગ ઠરે કે તુરત દાઝ લાગ્યો છે કે નહિ તે જોવું. દાઝ હોય તો તે જગ્યાએ કપડું ચોંટી જવાનો સંભવ છે. એ કપડું ઉતરડવું નહિ પણ જયાં ચોટેલું હોય ત્યાં રહેવા દઇ બાકીનો ભાગ કાતરથી કાપી નાખવો. ચામડી ન ઉતડાય એ ખૂબ સંભાળવું. આ સ્થિતિમાં દરદીને રહેવા દઇ તુરત સાફ માટી એકઠી કરીને તેમાં ઠંડું પાણી મેળવી તેની લોપરી કરીને બરોબર પાટો બાંધી દેવો, એટલે દાઝ તદન મટી જશે, તથા દરદી ઓછામાં ઓછું દુઃખ પામશે. લુગડું ચોંટેલું હોય તે પાટો મેલતી વેળા રહેવા દેવામાં જરા પણ અડચણ નથી. માટીનો પાટો સૂકાઈ જાય કે તુરત બદલાવવો. ઠંડા પાણીના ઉપયોગથી ડરવાની જરાએ જરૂર નથી.

આ ઉપાય જેને ન સૂઝે તેને સારૂ નીચેના ઇલાજો છે તે જાણી લેવા ઠીક છે. તે ઇલાજો અંગ્રેજી લેખકના પુસ્તકમાંથી લીધેલા છે. કેળનું લીલું પાતરૂં લેવું, તેની ઉપર ઓલીવ ઓઇલ કે મીઠું તેલ ચોપડવું, ને તે પાતરૂં દાઝયા ઉપર મૂકી બાંધી દેવું. પાંતરાને બદલે સાફ સુંવાળું કપડું લઇ તેલમાં બોળી મૂકી દીધું હશે તોપણ ચાલશે. સરખે ભાગે અળસીનું તેલ અને ચૂનાનું પાણી મેળવી બરોબર હલાવી તેનો ઉપયોગ પણ ફાયદાકારક છે. ચોંટેલાં કપડાં ન ઉખડે તો નવસેકા દૂધ, ને પાણીથી પલાળવું તે તદન પલળે એટલે તેને ઉખેડી શકાશે. તેલના પાટા બાંધ્યા હોય તે પહેલી વખતના બે દિવસે ઉખેડવા, પાછળથી હમ્મેશાં છોડવા ને નવા બાંધવા. ફોલ્લા પડયા હોય તે ફોડી નાખવાની જરૂર છે. ચામડીને ઉતડવાની જરૂર નથી.

દાઝ લાગવાથી ચામડી માત્ર લાલજ થઇ હોય તો માટીના પાટાને પહોંચી શકે એવો એક પણ ઇલાજ નથી; બળતરા તુરત બંધ થશે.

આંગળાંમાં દાઝ થયો હોય તો સાફ પાટાથી એક બીજાને ન અડકે એવી સંભાળ રાખવી. કેટલીક વેળા જલદ તેજાબો ચામડીપર બળવાથી માણસ દાઝે છે, ત્યારે પણ ઉપર પ્રમાણે ઉપાયો કામના છે.

પ્રકરણ ૧૨ મું.

અકસ્માત્—સર્પદંશ.

સર્પથી માણુસ સદાય ડરતો આવ્યો છે. સર્પને વિષે વહેમોનો પણ પાર નથી. સર્પનું નામ લેતાં આપણે ડરીએ છીએ. રાતના તેને મોટો જીવ કહીએ છીએ. સર્પ હિંદુમાં પૂજાય છે. નાગપાંચમનો દિવસ ખાસ સર્પની પૂજાનો દિવસ ગણાય છે. શેષનાગ ઉપર પૃથ્વીનો ભાર છે એમ સ્થૂલ માન્યતા છે. ભગવાન શેષશાયી એટલે શેષનાગની ઉપર સૂતારા ગણાય છે. શિવજીને સર્પની માળા આરોપી છે. 'સહસ્રમુખી શેષનાગથી વર્ણન ન થઇ શકે', એમ કહી સર્પને વિષે બુદ્ધિ અને જ્ઞાન માન્યાં છે. આવો કંઇક વિચાર ખ્રીસ્તિધર્મમાં પણ છે. સર્પની બુદ્ધિના જેવી આપણી બુદ્ધિ તેજ હોવી જોઇએ એમ અંગ્રેજી ભાષામાં સરખામણી કરી છે. નળને કરકોટક નાગે કરડી તેના ઉપર ઉપકાર કર્યો. તેણે તેને ઝેર ચઢાવી બાહુક—કરૂપડો બનાવ્યો કે જેથી જંગલોમાં ભટકતાં તેની ઉપર કોઈ કુદૃષ્ટિ ન કરે. સર્પને બાઇબલમાં શૈતાનનું રૂપ પણ આપ્યું છે. સર્પે હવા બીબીને લલચાવ્યાં.

આમ સર્પને વિષે માન્યતા અને દંતકથાઓ ચાલી રહ્યાં છે. સર્પનો ભય સમજી શકાય છે. તેનું ઝેર જો બરોબર લાગે તો મોતજ નીપજે છે, અને મોતને આપણે ઇચ્છતા નથી તેથી સર્પથી ડરીએ છીએ. સર્પને ભયથી પૂજીએ છીએ એ પણ સમજાઇ જાય છે. જો સર્પ તદન નાનું જંતુ હોત તો તે એવો ભયંકર છતાં વખતે આટલો

ન પૂજાત; પણ મોટું, વિશાળ, સુંદર અને વિચિત્ર પ્રકારનું પ્રાણી હોવાથી તેની પૂજા પણ થાય છે.

તેનામાં બુદ્ધિ કેમ આરોપાઈ એ જાણતાં વધારે વિચાર કરવો પડે છે. હાલના શાસ્ત્રીઓ લખે છે કે સર્પને બુદ્ધિ છેજ નહિ. તેઓના શિક્ષણ પ્રમાણે તો સર્પને જ્યાં દેખીએ ત્યાં મારવાજ જોઈએ. હિંદુસ્તાનમાં સર્પદંશથી દર વર્ષે ૨૦,૦૦૦ માણસો મરે છે એવી સરકારી ગણત્રી છે. મરો વિશેષ હોવાનો સંભવ છે. દરેક ઝેરી મુએલા સર્પની પાછળ સરકાર ઇનામ આપે છે; આથી હિંદુસ્તાનને ફાયદો થયો છે કે કેમ એ જોવાનું છે—એટલો તો સાધારણ અનુભવ છે કે સર્પ એકાએક કરડતો નથી; તેને છેડયો હોય ત્યારેજ કરડે છે. એ તેનું જ્ઞાન નહિ સૂચવતું હોય? કદાચ જ્ઞાન નહિ તો નિર્દોષપણું નહિ હોય? તેના બચાવમાં તેના દાંત તે વાપરે છે, તેમ તો માણસ પણ હંમેશાં કરે છે. હિંદુસ્તાન અથવા તો કોઈ પણ જગ્યા સર્પ વિનાની કરવાનો પ્રયાસ એ હવાની સાથે બાથ ભીડવા જેવો જણાય છે. અમુક ભાગમાં સર્પ આવતા અટકાવી શકાય એ બને છે. તે ભાગમાં આવતા સર્પોને મારી નાખવાથી બીજા આવતા અટકે છે. તેઓ સમજે છે કે એ જગ્યાએ જવું તે મોતના પંજામાં જવા બરોબર છે; પણ આવું તો બહુ ટુંક ભાગને વિષે કરી શકાય. હિંદુસ્તાન જેવા વિશાળ મુલકને એ સાહસ લાગુ પડી શકતું નથી, એટલે સર્પોને મારી જડમૂળ ઉખેડવાનો પ્રયાસ તો પૈસા પાણીમાં ફેંકી દેવા બરોબર લાગે છે.

સર્પને પેદા કરનાર પણ એકજ ઈશ્વર છે. ઈશ્વરનાં બધાં કાર્ય આપણે સમજવાને શક્તિમાન નથી. તેણે વાઘ, સિંહ, સર્પ, વીંછી વગેરેને માત્ર આપણે મારી શકીએ એવા ઇરાદાથી તો નહિજ સરજ્યાં હોય. સર્પો પોતે મંડળ ભરીને વિચારે કે માણસો તેઓને

જ્યાં દેખે ત્યાં મારે છે એટલે શું માણુસને માત્ર સર્પને મારવાનેજ ઈશ્વરે પેદા કર્યો હશે તો તે વિચાર જેમ ખોટો ગણાશે તેમ સર્પ વગેરેને વિષે આપણો વિચાર પણ ખોટો હોવો જોઇએ.

સેન્ટ ફ્રાન્સિસ એ યૂરોપમાં મહા યોગી થઇ ગયો. તે જંગલોમાં સર્પો વગેરેમાં ફરતો છતાં તેઓ તેને ઈજા ન કરતા, એટલુંજ નહિ પણ તેની સાથે મૈત્રી રાખતા. હિંદુસ્તાનનાં જંગલોમાં હજારો જોગી-ફકીરો વસે છે. તેઓ વાઘ, વરૂ, સર્પો વગેરેમાં નિર્ભયપણે ફરે છે, ને તેઓને ઈજા થતી જોવામાં આવતી નથી. કોઈ કહેશે કે તેમાં પણ સર્પદંશથી કે ફાડી ખાનારાં જાનવરોથી ખો થતો હશે, તો એ વાત સંભવિત છે, પણ આટલું આપણે જાણીએ છીએ કે સર્પાદિ જંતુઓ એટલા બધા છે અને તેના પ્રમાણમાં જોગી—ફકીર એટલા થોડા છે, કે જો તે નાશકારક પ્રાણીઓ તેઓની પૂંઠેજ લાગે તો તેઓમાંથી એક પણ જીવી ન શકે. જોગી—ફકીર આ પ્રાણીઓની સામે થવાનાં સાધન રાખતા નથી, એ આપણે જાણીએ છીએ ને માનીએ છીએ; એટલે એમ સાબીત થાય છે કે કેટલાંક ભયંકર ગણાતાં પ્રાણીઓ કેટલાક જોગી—ફકીરોની સાથે મૈત્રી રાખે છે, અથવા તો તેઓને જતા મેલે છે. હું તો એમ માનનારો છું કે જ્યારે આપણે દરેક જીવને વિષે વૈર—ભાવ તજી દઇએ છીએ ત્યારે તે જીવ આપણી ઉપર વૈર—ભાવ કરતા નથી. દયા અથવા પ્રેમ એ મનુષ્યનો મહાગુણ છે, તે વિના તેનાથી ઈશ્વરને ભજી શકાતો નથી. દયા એ ધર્મનું મૂળ છે, એમ બધા ધર્મમાં ઓછી વધતી ઝાંખી આપણને થાય છે.

વળી સર્પ વગેરેની ઉત્પત્તિ અથવા તેઓનો ક્રૂર સ્વભાવ તે આપણા સ્વભાવનો પડઘો કેમ ન હોય? માણસોમાં ઘાતકીપણું ઓછું છે? આપણી જીભમાં સદાય સર્પદંશ ભર્યો છે. આપણે વાઘ વરૂની પેઠે આપણા ભાઇઓનેજ ફાડી ખાઇએ છીએ. ધર્મ—પુસ્તકોમાં એવું

જોવામાં આવે છે કે જ્યારે માણુસ નિર્દોષ બનશે ત્યારે ઘેટાં ને વાઘ પણુ દોસ્તી કરી રહેશે. આપણા શરીરમાં જ્યાં સુધી વાઘ-ઘેટાંની લડત ચાલ્યા કરે છે ત્યાં સુધી આ જગત-શરીરમાં તેવી લડત ચાલે એમાં શી નવાઈ છે. જગતની આરસીરૂપે આપણે છીએ. જગતના બધા ભાવ આપણા શરીર-જગતમાં રહ્યા છે. તેને બદલીએ તો જગતના ભાવ પણુ બદલાય એ દેખીતું છે. જે જે માણુસ પોતાના ભાવ બદલે છે તે તે માણુસને વિષે જગત બદલાય છે; એ ઈશ્વરની મહામાયા છે, એ ખૂબી છે, ને તેમાં આપણા સુખનું મૂળ છે. બીજાના કાર્યની રાહ આપણુને જોવાની નથી રહેતી.

આમ લંબાણુથી સર્પદંશના વિષય ઉપર લખવાનો હેતુ એ છે કે સર્પદંશના સ્થૂલ ઉપાય માત્ર બતાવવા કરતાં તેમાં જરા ઊંડા ઉતરતાં વધારે ચમત્કારી ઇલાજ આપણુને એવા બધા ભયોની સામે મળી આવે છે, ને તે ઇલાજને એક પણુ વાંચનાર ગ્રહણુ કરવા યત્ન કરે તો આ લખાણુ નિરર્થક નહિ ગણાય. વળી આરોગ્યનાં પ્રકરણો લખવાનો હેતુ માત્ર શરીર-આરોગ્ય જાળવવાનો નથી પણુ બધા પ્રકારનું આરોગ્ય જાળવવાનાં સાધનો વિચારવાનો છે, એમ કહેવાઇ ગયું છે.

હાલના શોધકો પણુ આટલું કહે છે કે જે માણુસનું શરીર આરોગ્ય છે, જેનું લોહી તપેલું નથી અને જેનો ખોરાક સાત્વિક છે તે માણુસને એકાએક સર્પનું ઝેર ચઢતું નથી; તેથી ઉલટું, જે માણુસનું લોહી દારૂ વગેરે પીને કે ખૂબ મસાલાદાર કે ગરમી ઉત્પન્ન કરનારા ખોરાક ખાઇને ઉકળી રહેલું છે તેના શરીરમાં સર્પનું ઝેર તુરત પ્રસરે છે ને મરણુ તુરત થાય છે. આ બધું વૈદ્ય-શાસ્ત્રિઓએ અખતરાઓ કરીને બતાવી આપ્યું છે. એક લેખકે ત્યાં સુધી બતાવ્યું છે કે જે માણુસ નિમક વગેરે તજે છે અને માત્ર ફળાદિ ઉપર નિભાવ કરે છે તેનું

લોહી એવું સ્વચ્છ થાય છે કે હરકોઇ ઝેરની સામે તેનું લોહી કામ કરી શકે છે. આ છેલ્લી વાત કેટલે દરજ્જે ખરી છે એ અનુભવપૂર્વક નથી કહી શકાતું. વળી એકાદ બે વરસ લગી જે માણસે નિમક વગેરે તજ્યાં હોય તેણે માની લેવું કે જે લોહી ઘણા કાળના દુરુપયોગથી ઉતરી ગયું છે તેનું તેજ એક બે વરસના સ્વચ્છ વર્તનથી પાછું એકાએક ચઢી ગયું એ બરોબર નહિ ગણાય.

એવા પણ અખતરા કરી બતાવવામાં આવ્યા છે કે જે માણસ ભયભીત થયો છે અથવા જે માણસ ગુસ્સાથી ઉકળી રહ્યો છે તે માણસને ઝેર ચઢે તો તેની અસર તેજ ક્ષણે વધારે જલદ થશે. ગુસ્સાને વખતે કે ભયને વખતે નાડી જલદ ચાલે છે ને છાતીમાં ધબકારા વિશેષ ચાલે છે એ વાત દરેક માણસ પોતાને સારૂ અનુભવી શકે છે. જ્યારે જ્યારે લોહી વધારે જોસભેર વહે છે ત્યારે ત્યારે તે વધારે ગરમ થએલું હોય છે; અને ગુસ્સા વગેરેથી થએલી ગરમી એ ખોટી ગરમી છે તેથી તે નુકસાનકારક છે. ગુસ્સો એ એક પ્રકારનો તાવ છે એમાં શંકા કરવા જેવું નથી. એટલે આપણે એટલું તો જોઇ શકીએ છીએ કે સર્પાદિના ઝેરનો સરસમાં સરસ બચાવ એ છે કે આપણે સાત્વિક એટલે કુદરતે આપણને બતાવેલો ખોરાક જોઇ તે ભાગ લેવો, ગુસ્સો ન કરવો, ભયભીત ન થવું, સર્પ કરડે તોપણ 'હાય મુવા' એમ માની યોગ્ય ઇલાજ લેવાયા પહેલાં મરી ન રહેવું, પોતાની સ્વચ્છ જિંદગીની અકસીર અસર ઉપર ભરૂસો રાખવો ને છેવટે જ્યાં સુધી ઈશ્વરે નિર્માણ કર્યું છે ત્યાં સુધીજ જિંદગી નભશે એમ જાણી ધીરજ જાળવવી.

સર્પદંશથી થતાં ઘણાં મોત માત્ર ભયથી કે અયોગ્ય ઇલાજથી નિપજે છે, આવું પોર્ટ ઇલીઝાબેથના સંગ્રહસ્થાનના ઉપરી મી. ફીટઝ સીમને બતાવી આપ્યું છે. તેણે સર્પોનો ઘણાં વરસો થયાં અભ્યાસ કર્યો છે. તેણે સર્પના ઝેર વિષે અખતરા કર્યા છે. જુદા જુદા સર્પોની

માહીતિ આપી છે ને ઇલાજો પણ બતાવ્યા છે. તેમાં તે જણાવે છે કે ફાળ પડવાથી માણસો જોખમમાં પડતા તેણે અનુભવ્યા છે, ને કેટલાકને ઘણા ઘાતકી ઇલાજોથી મરવું પડ્યું છે.

બધા સર્પ કંઇ ઝેરી હોતા નથી ને ઝેરી સર્પમાંના બધાના ઝેરથી તાત્કાળિક મરણ નિપજતું નથી. વળી બહુ ઝેરી સર્પને પણ હમ્મેશાં ઝેરની આખી થેલી આપણા લોહીમાં રેડવાની તક મળતી નથી. આવું સમજી કોઇ પણ માણસે સર્પ કરડે કે તુરત ધાસ્તીમાં પડવાની જરૂર નથી. તે પોતે પોતાનો ઇલાજ તુરત કરી શકે એવો સહેલો ઇલાજ હાલમાં વાપરવામાં આવે છે, અને તે આ છે:—

સર્પ કરડે તે ભાગથી ઉંચે કસીને રૂમાલ બાંધી દેવો. તેમાં મજબૂત પેનસીલ કે લાકડીના કટકાથી વળ દઇ સખત રીતે બાંધી શકાય છે. બાંધવાનો હેતુ એ છે કે નસો વાટે ઝેર આગળ જતું અટકે. આટલું કર્યા પછી એક ઝીણી અણીવાળા ચપ્પુવતી ઝેર લાગ્યું હોય તે જગ્યાએ અર્ધા એક ઇંચ જેટલું છેદ કરી લોહી કહાડવું. પછી તેમાં પરમેંગનેટ ઓફ પોટાસ નામના ક્ષારની લાલ કાળી ભૂકી આવે છે તે ચોળી દેવી. આ ભૂકી મહા ભારે અને અચૂક ઇલાજ ગણવામાં આવે છે. ભૂકી એકતરફ રાખી શકાય ને બીજી તરફ વળદાર નાનું અણીદાર ચપ્પુ હોય એવી લાકડી ઘાટની દોઢેક ઇંચ લાંબી નળીઓ એક શીલીંગમાં વેચાતી પણ મળે છે. આ ઇલાજ હાથમાં ન હોય તો દરદીના ઘાને બીજા માણસે અથવા દરદીએજ ચૂસવો ને ચૂસેલું થૂંકી કહાડવું. જેના મોમાં ચાંદાં હોય તેનાથી ચૂસવાનું કામ ન થઇ શકે; કેમકે ચૂસેલું તે ઝેર છે. આ ઇલાજ સર્પદંશ પછી પાંચ સાત મિનીટની અંદર લેવાય તોજ કામ આવે છે. ઝેર લોહીમાં ફરી વળ્યા પછી ઉતરવું એ ભાગ્યેજ બને છે. માટીના પ્રયોગો કરનાર જુસ્ટ લખે છે કે તેણે સર્પથી દંશાએલા મરી ગએલા જણાતાને માટીના પ્રયો-

ગથી સાજો કરેલઃ—માટીનો ખાડો કરી દરદીને તેમાં સૂવાર્યો ને તેના આખા શરીર ઉપર ખેાદેલી માટી લાદી. આથી માટીએ શરીરને ગરમી આપી ને ઝેર ચૂસી લીધું ને દરદી ઉઠયેા. આવા બીજા દાખલા પણ જુસ્ટ આપે છે. મને સર્પદંશનો જાતિ અનુભવ નથી પણ માટીના બીજા ઘણા પ્રયોગો કર્યાથી માટીની ઉપર મારી અચળ શ્રદ્ધા છે. જે ઠેકાણે દંશ થયો હોય તે ઠેકાણે છેદ કરીને લાલ ભૂકી દાબ્યા પછી અથવા ચૂસ્યા પછી દરદીને તુરત માટીની મોટી અર્ધો ઇંચ જાડી એવી લાંબી ને પહોળી લોપરી મૂકી દેવી. જેમ કે હાથે કરડયો હોય તો આખો હાથ લોપરીમાં લપેટી લેવો એ ઠીક છે. દરેક માણસે માટી એક ટીનમાં ભરીને પોતાના ઘરમાં હંમેશાં તૈયાર રાખી મૂકવાની જરૂર છે. તે માટી ભૂકી કરેલી ને ચાળેલી હોય તો બહુ સારૂં. બહાર તકકામાં એક ઉંચી જગ્યાએ અંદર પાણી ન આવી શકે તેમ રાખી હોય તો વધારે સારૂં. પાટાઓ પણ ફાટેલા કપડાંમાંથી તૈયાર કરી રાખેલા હોવા જોઇએ. આ તૈયારી માત્ર સર્પદંશનેજ સારૂ નહિ પણ ઘણા અકસ્માતો, મારો કે ઇજાઓને સારૂ કામ આવે છે.

દરદીને જો ઘેન ચડે અથવા તો તેને શ્વાસોચ્છ્વાસ બંધ થાય તો ડૂબેલાને સારૂ જે ઇલાજ કૃત્રિમ શ્વાસોચ્છ્વાસના બતાવ્યા છે તે યોજવા. ઘેન ચડે તો તેને ગરમ પાણી કે લવંગ તજનો ઉકાળો આપવાં. દરદીને ખુલ્લી હવામાં રાખવો પણ ઢાંકવો. શરીર ઠંડું થઈ જવા જેવું લાગે તો તેના શરીરની આસપાસ ગરમ પાણીની બાટલીઓ મૂકવી અથવા ગરમ પાણીમાં નિચોવેલી ફલાલીનના ગોટા મૂકી ગરમી આપવી.

પ્રકરણ ૧૩ મું.

અકસ્માત—વીંછી વગેરેના ડંખો.

આપણામાં કહેવાય છે કે વીંછીના ડંખની વેદના કોઇને ન હજો. એવી સખત વેદના વીંછીના ડંખની હોય છે. સર્પના કરડ કરતાં વીંછીનો ડંખ માણસને વધારે દુઃખ દે છે. છતાં સર્પથી આપણે વધારે ડરીએ છીએ, કેમકે સર્પના કરડવાથી મોતનો ભય રહે છે. વીંછીના ડંખથી ઘણે ભાગે મોત નિપજતું નથી. દાક્તર મૂર લખે છે કે જે માણસનું લોહી સાફ હોય છે તેને વીંછીનો ડંખ ઓછી વેદના કરે છે.

આ અને આવા ડંખોના ઉપાય સહેલા છે. જ્યાં ડંખ લાગ્યો હોય ત્યાં અણીઆળું ચપ્પુ કે સર્પના દંશનું ખાસ શસ્ત્ર આવે છે તે વતી છેદ પાડી લોહી નીકળવા દેવું, ને પછી જરા ડંખને ચૂસીને થુંકી નાખવો. વેદના આગળ ન પ્રસરે તેટલા સારૂ ડંખથીજ છેટો પાટો બાંધવો ને માટીની મોટી લોપરી મૂકવી. માટીની લોપરીથી ઘણી ખરી વેદના એકદમ બંધ થવાનો સંભવ છે.

કેટલાંક પુસ્તકોમાં બતાવે છે કે ડંખ ઉપર સરકો ને પાણી સમભાગે મીલાવી તેનાં પોતાં મૂક્યા કરવાં. અથવા તો મીઠાના પાણીથી ડંખની નજીકનો ભાગ ધોયા કરવો. તે ભાગ તે પાણીમાં બોળાય એવો હોય તો તેમાં બોળી રાખવો. પણ આ બધા ઉપાયોમાં માટીની લોપરી એ વધારે બળવાન છે એમ જેને કમનસીબે વીંછીનો ડંખ લાગશે તે અનુભવે જોઇ શકશે. લોપરી જેમ બને તેમ મોટી બનાવવાની જરૂર છે એ ખૂબ યાદ રાખવું. તેને સારૂ બશેર માટી વાપરી હશે તો વધારે

નહિ ગણાય. ધારો કે આંગળીએ વીંછી કરડ્યો છે તો કોણી સુધી માટીની લોપરી મૂકવી એ વધારે પડતું નથી. એક લાંબા વાસણમાં માટી પલાળી તેમાં હાથ ખોસી રાખ્યો હોય તો વેદના તુરત હલકી થશે.

કાનખજુરો ભમરી વગેરેના ડંખનો પણ ઉપર મુજબ ઇલાજ સમજવો.

પૂર્ણાહુતિ

આરોગ્યનાં પ્રકરણો કેટલાક માસથી ચાલે છે. હવે પૂરાં થયાં છે. જો મને અવકાશ મળશે તો કેટલીક સાદી વસ્તુઓના ગુણનો ને ઉપયોગનો કોઠો પૂરવણી તરીકે આપવા ધારૂં છું. પણ મેં ધારેલાં પ્રકરણો તો ગયા પ્રકરણથી પૂરાં થયાં. વાંચનારની રજા લેતાં પહેલાં એ પ્રકરણોનો ઉદ્દેશ ફરી તપાસી જવાનું ઠીક લાગે છે.

તે પ્રકરણ શા સારૂ લખ્યાં ? એ સવાલ મારા મન સાથે મેં વારંવાર કર્યો છે. હું વૈદ નથી. તે વિષયનું જ્ઞાન ઉપરચોંટીયું છે. મારી સૂચનાઓ અધૂરા વિચારથી અથવા અધૂરા અવલોકનથી તો નથી થઈ? હકીકતમાં તો એમજ છે કે વિચાર અને અવલોકન બન્ને અધૂરાં છે. તેનો છેડો આવે તેમજ નથી. નિત્ય નવું જોવામાં ને વિચારવામાં આવે છે. ત્યારે આ પ્રયાસ શાને સારૂ ? આમ મન ગુંચવાયા કર્યું છે.

પણ વૈદું માત્ર અપૂર્ણ અખતરાઓ ઉપર રચાએલું છે. તેમાં ઉંટ-વૈદું વિશેષે છે એ બતાવાઇ ગયું છે. એટલે આટલાં બધાં ઉંટવૈદામાં આ પ્રકરણો પણ સમજી લેવાય તો હરકત નથી. તે નિર્દોષ હેતુથી લખાએલાં છે. વ્યાધિ થયે દવા બતાવવાનો હેતુ નથી; પણ વ્યાધિ અટકાવવાનો રસ્તો બતાવવા પ્રયત્ન કરવું એ સ્થૂલ હેતુ છે. વિચાર કરતાં માલૂમ પડશે કે વ્યાધિ અટકાવવાના રસ્તા સહેલા છે. તે જાણવા સારૂ ખાસ જ્ઞાનની જરૂર નથી. તે રસ્તે ચાલવું એ અઘરૂં છે.

કેટલાક વ્યાધિઓ વિષે લખવું દુરસ્ત ધાર્યું છે તે તો માત્ર એ બતાવવા કે બધા વ્યાધિનું મૂળ ઘણે ભાગે એક છે, ને તેથી તેનો ઉપાય પણ એક હોવો જોઈએ. વળી બહુ સાવચેત રહેવા છતાં પણ ઘણી વેળા આ પ્રકરણોમાં ચર્ચેલા વ્યાધિઓ થયા કરે છે. તેના કંઈક ઉપાયો તો બધા માણસો જાણતા જોવામાં આવે છે. તેમાં મારો અનુભવ ઉમેરાય તો નુકસાન થવાનો સંભવ નથી.

મુખ્ય સવાલ તો વિચારવો બાકી છે. આરોગ્યની જરૂર શી છે? જરૂર ન હોય એમ ધારીને આપણે વર્તીએ છીએ. એટલું તો ચોક્કસ છે કે શરીરને હૃષ્ટપુષ્ટ બનાવી તેને એશઆરામ ભોગવતું કરી મેલવું, તેજ આ પૃથ્વીમાં સાચવવા જેવી વસ્તુ છે એમ કરવું, ને તેને મજબુત જોઈ તેનો ગર્વ કરવો, એ હેતુ આરોગ્યનો હોય તો આરોગ્ય મેળવવા કરતાં શરીર રક્તપિત્તથી ભરેલું હોય તે વધારે સારૂં છે.

આ શરીરને બધા ધર્મોએ ઈશ્વરને મળવાનું, તેને ઓળખવાનું ઠેકાણું માન્યું છે. તે દેવતાઈ ઘર કહેવાયું છે. આપણને ભાડે મળ્યું છે ને ભાડામાં આપણે **ધણીને** માત્ર તેની સ્તુતિ–ઇબાદત–એજ આપવાનું છે. ભાડાખતની બીજી શરત એ છે કે તેનો ગેરઉપયોગ ન કરવો. તેને બહારથી ને અંદરથી સારૂં ને સાફ રાખવું, ને જેવી હાલતમાં મળ્યું છે તેવી હાલતમાં **ધણીને** અમુક મુદ્દતે પાછું સોંપી દેવું. જો ભાડાખતની બધી શરતો પાળીએ તો ધણી આપણને મુદ્દત પુરી થયે સામેનું ઇનામ આપે છે ને પોતાના વારસ બનાવે છે.

જીવ માત્રને શરીર છે, ને તેનો ઘાટ લગભગ એકજ છે, એટલે કે તેને પણ સાંભળવાના, જોવાના, સુંઘવાના, ભોગ ભોગવવાના દરવાજા છે; પણ મનુષ્યદેહને રત્નચિંતામણિ કહી વર્ણવ્યો ને ગાયો છે. રત્નચિંતામણિનો અર્થ એ છે કે તે રત્નમાંથી જે ધારીએ તે મળે. પશુઓના શરીર મારફતે જીવ જ્ઞાનપૂર્વક ભક્તિ–ઇબાદત–કરી શકતો

નથી. જ્યાં જ્ઞાનપૂર્વક ભક્તિ ન હોય ત્યાં મુક્તિ ન હોય, ને જ્યાં મુક્તિ નથી ત્યાં ખરૂં સુખ નથી ને ખરાં દુઃખનો નાશ નથી. શરીરનો સદુપયોગ થાય એટલે તેને ઈશ્વરનું ઘર કરીને રખાય તોજ તે કામનું છે. અથવા તો તે હાડકાંનો, માંસનો ને લોહીનો એક ગંદો લોચો છે, તેમાંથી નીકળતાં પાણી ને શ્વાસ તે ઝેરી છે. શરીરનાં અગણિત નાનાં ને મોટાં છિદ્રોમાંથી નીકળતી એક પણ વસ્તુને આપણે સાચવવા માગતા નથી. તેનો વિચાર કરતાં, તેને જોતાં, તેને અડકતાં ઉલટી કરીએ છીએ. મહા મહેનત કરવાથીજ તેમાં જીવડા પડતા આપણે અટકાવી શકીએ છીએ. તે વાટે આપણે લુચ્ચાઇ, ઢોંગાઇ, સ્વછંદ, કપટ, ચોરી, જાર વગેરે લાખો ન કરવાનાં કામ કરીએ છીએ. તે તોલડી તેર વાનાં હમ્મેશાં માગે છે, ને તે બધું મળતાં છતાં પણ એવી કંકણ જાતની છે કે ઠીકરા કરતાં પણ પ્રહાર સહન કરવાની શક્તિ તેનામાં ઓછી છે. પલકવારમાં તેનો નાશ થઇ જાય છે.

શરીરની આવી સ્થિતિ વાસ્તવિક છે. જેનો સરસમાં સરસ ઉપયોગ થઇ શકે તે વસ્તુનો દુરુપયોગ થવાની સત્તા તેમાં હોયજ. ન હોય તો તેની કિંમત ગણાય કે અંકાય નહિ. સૂર્યના તેજની પરીક્ષા આપણે કરવા શક્તિમાન છીએ, કેમકે તેના અભાવે અંધારૂં કેવું છે તે જોઇ શકીએ છીએ; અને જે સૂર્ય વિના આપણે ઘડીભર ન જીવી શકીએ તેજ સૂર્યમાં આપણને બાળીને ખાખ કરી નાખવાની શક્તિ રહેલી છે. રાજા બહુ સારો થઇ શકે છે તેમ મહા અધમ પણ થઇ શકે છે.

શરીર ઉપર કાબૂ મેળવવા ઈશ્વર—ખુદા—મથી રહ્યો છે, તેમ રાક્ષસ—શેતાન—પણ કાળજાતુટ મહેનત કરી રહ્યો છે. જ્યારે શરીર ઈશ્વરને કબજે રહે છે ત્યારે તે રત્ન સમાન છે. જ્યારે તે રાક્ષસને કબજે આવે છે ત્યારે તે નરકની ખાણરૂપ છે. વિષયમાં રૂંધાએલાં, આખો દિવસ જેમાં બધી જાતના સડનારા ને સડો કરનારા ખોરાકો

ભરાયા કરે છે, જેમાંથી દુર્ગંધ નીકળ્યા કરે છે, જેના હાથ પગ ચોરી કરવામાં વપરાય છે, જેની જીભ ન બોલવાનું બોલવામાં, ન લેવાનું લેવામાં, જેના કાન ન સાંભળવાનું સાંભળવામાં, જેની આંખ ન જોવાનું જોવામાં, ને જેનું નાક ન સુંઘવાનું સુંઘવામાં વપરાય છે એવાં શરીર તે નરકથી પણ ખરાબ છે. નરકને તો સહુ નરક રૂપેજ જોશે, પણ શરીર નરકરૂપે વપરાતાં છતાં તેને આપણે સ્વર્ગરૂપે ગણતા ચાલ્યા જઇએ છીએ. એવો રાક્ષસી દંભ ને ડોળ શરીરને વિષે રહ્યો છે. જાજરૂને જાજરૂ જાણી આપણે તેનો ઉપયોગ સમજીશું, પણ મહેલ જાજરૂ તરીકે વપરાય ત્યારે વિપરીત પરિણામ આવેજ. એટલે શરીર રાક્ષસને કબજે હોય તેનું આરોગ્ય ઇચ્છવાને બદલે તેનો નાશ ઇચ્છવો એ સુખકર છે.

આરોગ્ય પ્રકરણોવડે એમ બતાવવા પ્રયત્ન કર્યો છે કે ઇશ્વરી કાયદા પાળવાથીજ શરીર આરોગ્ય રહી શકે. રાક્ષસી કાયદાને તાબે થવાથી શરીર કદી આરોગ્ય ન મેળવી શકે. જ્યાં ખરૂં આરોગ્ય છે ત્યાંજ ખરૂં સુખ છે, અને ખરૂં આરોગ્ય મેળવવા સારૂ આપણે સ્વાદેંદ્રિય–જીભ–ને જીતવીજ જોઇએ. જો તેમ કરીએ તો બીજી વિષયેંદ્રિયો પોતાની મેળે વશ રહે છે, ને જેણે ઇંદ્રિયોને વશ રાખી છે **તે જગતને વશ કરે છે; કેમકે તે માણસ ઈશ્વરનો વારસ, તેનો અંશ બને છે. રામ નથી રામાયણમાં, કૃષ્ણ નથી ગીતામાં, ખુદા નથી કુરાનમાં, ક્રાઇસ્ટ નથી બાઇબલમાં, તે બધા માણસના ચારિત્રમાં છે. ચારિત્ર તે નીતિમાં છે. નીતિ સત્યમાં છે. સત્ય એજ શિવ છે. એ જે કહીએ તે છે. આ પદાર્થ છુટો છવાયો પણ આરોગ્યના પ્રકરણોમાં જોવામાં આવે એ આ પ્રયાસનો મૂળ હેતુ છે.**

સમાપ્ત

અનુકરણની ખુશ ખબર !
વધારે સસ્તું દેવી ભાગવત !

કોઇ પણ બાબત જ્યારે વધુ આકર્ષક અથવા ઉપયોગી નિવડે ત્યારે તેના નામ તથા કામનું થોડું કે ઘણું અનુકરણ થયા વિના રહેતું નથી. આ સંસ્થા તથા તેની ગ્રંથમાળાઓ વગેરેનાં નામ અને કામનાં મુંબઇ, વડોદરા, અમદાવાદ, નડીયાદ ઇત્યાદિ સ્થળોમાં કેટલેક અંશે થયેલાં અનુકરણો ગમે તે ઉદ્દેશથી હો, છતાં તેવડે લોકહિતમાં ઉમેરો થવાની આશા રાખીને, મૂળવસ્તુ તરીકે આ સંસ્થાએ તો તેથી રાજીજ થવાનું છે. દિલગીરી એટલીજ કે એમાંનાં ઘણાંખરાં અનુકરણો એક વા બીજાં કારણોથી યશસ્વી ન થતાં; માત્ર ઉપર ઉપરનાં, નિષ્ફળ, સ્વલ્પ પરિણામી અથવા તો છેક અવ્યવસ્થિતજ નિવડ્યાં છે. અત્ર તરફ ખુલ્લો નિંદકભાવ દર્શાવાયા છતાં અમારી રીત પ્રમાણે તો આ સ્થળે અમારે કહેવુંજ પડશે કે, બહારથી અનેક માળાઓની જાહેર ખબરો નીકળવા છતાં તેમાંથી એક માત્ર રા. ડાહ્યાભાઇ રામચંદ્રે શરૂ કરેલી "સસ્તી વાર્તામાળા" જ આજ ત્રણ વર્ષથી ટકી રહી છે. હાલ એક અન્ય સ્થળેથી પણ આ સંસ્થાના નામ વગેરેનું થયેલું અનુકરણ જણાવતાં અમને આનંદ થાય છે. અમદાવાદના બુકસેલર મહાદેવ રામચંદ્ર જાગુષ્ટેના પુત્ર મી. જી. એમ. વૈશ્ય, એમણે "સસ્તું વાંચન પ્રચારક સભા" એવું આબેહુબ આ સંસ્થાને મળતું નામ રાખીને આ સંસ્થા કરતાં પણ સસ્તી કિંમતે પુસ્તકો કહાડવાની જાહેરખબર કહાડી છે. અમે ઇચ્છીએ છીએ કે હાલ નહિ તો લડાઇ મટયા પછી પણ તેઓ પોતાના કાર્યમાં સફળતા મેળવે. ઉપલે નવીન ઠેકાણેથી હાલમાંજ "દેવી ભાગવત"નું બીજું ભાષાન્તર રૂ. ૨ા થી બહાર પડયું છે. આ મૂળ સંસ્થાને દરેક વાતે ખર્ચથી કામ લેવું પડે છે તે જોતાં ખાનગી મહેનતુ આસામીઓ

ધારે તો આ સંસ્થા કરતાં પણ સસ્તા મૂલ્યે સારાં પુસ્તકો કહાડી શકે, એમ અમે પ્રસંગોપાત સૂચવતાજ રહ્યા છીએ.

અમદાવાદના બુકસેલરોને પણ ભાગવતના નિવેદનમાં અમે સૂચવી ચૂક્યા હતા કે તેઓ અનેક ગણી કિંમત છાપવી પડી મૂકે, પુસ્તકોની પસંદગી સારી કરે, અને કાગળો, પૂઠાં, છાપ તથા શુદ્ધિની બાબતમાં થોડો વધુ ખર્ચ વેઠીને પણ ઉત્તમતા આવે તેમ કરે, તો તેથી અમદાવાદીનું હલકું પડી ગયેલું નામ યશસ્વી બનવા સાથે તેમને તેમજ લોકોને પણ લાભ થાય. અમદાવાદના બુ૦ ઝવેરભાઇ ઉમેદભાઇએ એજ ધોરણ સ્વીકારીને ભાગવતના ભાષાંતરની બે આવૃત્તિઓ આ સંસ્થાના એજંટરૂપે પ્રકટ કરી હતી. એ પછી હાલ ઉપલા ગૃહસ્થે દેવી ભાગવત કહાડીને એ ઉત્તમ ધોરણમાં ઉમેરો કર્યો એ ખુશી થવા જેવું છે.

આ બીજા દેવી ભાગવતની બાબતમાં કાગળ સારા તથા કિંમત ઓછી હોવાની ભલામણ કરવા ઉપરાંત તેના ભાષાંતર, પૂઠાં, તેમજ શુદ્ધિ વગેરેની બાબતમાં અમારે મૌનજ રહેવું પડે છે. આશા છે કે એ બાબતોને પણ ઉપલા ગૃહસ્થ મહત્વની ગણીને હવે પછી વધુ આદર આપશે. આ ખાતા તરફનું રૂ. ૨ાા વાળું ભગવતી ભાગવત કે જે આવતી દીવાળી સુધી રૂ. ૨ાા થી મળનાર છે તેની આ બીજા ગ્રંથ સાથે દરેક વાતે લેનારે પોતેજ સરખામણી કરી જોઇને પોતાને ઠીક જણાય તે ગ્રંથ ખરીદવો ઉચિત છે. ઉપલા ગૃહસ્થે લગભગ આ સંસ્થા જેવુંજ નામ પાડેલું હોવાથી બંને ઠેકાણાંને એકજ સમજવાની ભૂલ ન કરવામાં આવે, તે તરફ પ્રત્યેક વાંચકનું લક્ષ્ય ખેંચીને, આવાં અનેક અનુસરણો તેમજ બીજાં નવીન કાર્યો ચાલુ થાય અને તે દ્વારા જનસમાજનું અધિકાધિક હિત થતું ચાલે એવી પ્રભુ પ્રાર્થનાપૂર્વક

ॐ तत् सत् ॥

ભયંકર દુષ્કાળ—હાથે તે સાથે.

બંગાળામાં આવેલા બાંકુરા જીલ્લામાં તેમજ રાજપૂતાનામાં ભયંકર દુષ્કાળ શરૂ થઇ ચૂક્યાના સમાચાર ઘણાખરા વાચકોની જાણમાં આવી ચૂક્યા હશે. લાખો પુરુષો, સ્ત્રીઓ તેમજ બાળકો તેથી લાચારીમાં આવી પડીને અત્યંત દુઃખી થતાં હોવાનાં વાંચવામાં આવતાં વિશ્વાસપાત્ર વર્ણનો વજ્ર જેવી છાતીને પણ પીગળાવી નાખે એવાં છે. કાઠીઆવાડ તથા કચ્છના કેટલાક ભાગોમાં પણ પુરતો વરસાદ ન પડવાને લીધે ઢોરોને માટે ઘાસચારાની તંગી થઇ પડી છે. મહુવાની ગૌરક્ષક સભાની પાંજરાપોળમાં ન ધણીયાતાં છુટાં મૂકી દીધેલાં ઢોરોની ભરતી થવાથી તેમની બે હજારની સંખ્યાને માટે ઘાસચારો પૂરો પાડવા સારૂ એક લંબાણ પ્રાર્થનાપત્ર એ સભાના ઑનરરી સેક્રેટરી રા. ઓધવજી રામજી તરફથી બહાર પડ્યું છે.

ઉપલી દરેક બાબત તરફ દયાની દ્રષ્ટિથી જોઇને તે ખાતે પોતપોતાથી બનતી સહાય કરવી એ પ્રત્યેક મનુષ્યનું ઉત્તમ કર્ત્તવ્ય છે. આવા સંયોગોમાં અપાતું ધનદાન કે અન્નદાન એ ખરૂં જોતાં 'પ્રાણદાન'જ છે. છેવટ કશુંજ નહિ તો પોતાના ખર્ચખૂટણમાં થોડી કરકસર કરીને પણ દાન કરવાની આ તકનો લાભ લેવો, એવી પ્રત્યેક સહૃદય વાચક બંધુને અમારી ભલામણ છે. એક નિરાધાર ક્ષુધાતુરની આંતરડીમાં જતું અન્ન સેંકડો બ્રહ્મભોજ કરતાં અધિક પુણ્યપ્રદ છે. "હાથે તેજ સાથે" એ વાત આવે પ્રસંગે અવશ્ય પાલન કરવા જેવી છે.

સહાય મોકલવાનાં સ્થળો—

બાંકુરા ફેમીન રીલીફ ફંડની બૉમ્બે કમીટીના સેક્રેટરી,
૨૮૫—બજારગેટ સ્ટ્રીટ—કોટ, **મુંબઇ.**

ગુજરાતી હિંદુ સ્ત્રીમંડળનાં પ્રમુખ, સેન્ડહર્સ્ટ રોડ—**મુંબઇ.**

શેઠ ક્ષેમરાજ શ્રીકૃષ્ણદાસ, વેંકટેશ્વર પ્રેસ, ખેતવાડી—**મુંબઇ.**

રૂ. ૮ાા નો ઉત્તમ ધર્મગ્રંથ દિવાળી સુધી માત્ર રાા માં

ભગવતી ભાગવત

અથવા 'દેવીભાગવત'

વેદધર્મ સભાવાળું ઉત્તમ ભાષાન્તર.

અગાઉ રૂ. ૮ાાથી નીકળેલા ગ્રંથની આ નવીન આવૃત્તિ, શ્લોકના અંક, મ્હોટા અક્ષર, જાડા કાગળ તથા પાકાં સોનેરી પૂઠાં સહિત તૈયાર છે. પૃષ્ઠ ૯૫૦ છતાં માત્ર રૂ. રાા. અને ૧૯૭૨ આખર સુધી માત્ર રાા. પો. ૦ાા=

આ ગ્રંથના નામ ઉપરથી તેને કોઈ વામમાર્ગીઓનો ગ્રંથ ન માની લે, તે અર્થે જણાવવાનું કે 'વેદધર્મસભા' જેવી કાળજીથી પસંદગી કરનારી સંસ્થાએ તેનું ભાષાંતર કરાવીને પ્રથમ છપાવ્યો હતો; અને અનેક સાધુચરિત ગૃહસ્થો તથા વિદ્વાનો તેને વિષ્ણુભાગવત કરતાં ચઢિયાતો અને તેમાંનો ઘણોખરો ઉપદેશ વેદાનુકૂળ તથા ઉપકારક માને છે.

આ પુરાણના વાચનથી શોધકવૃત્તિવાળા વિદ્વાનોને જગતના અતિ પ્રાચીન ઇતિહાસ સંબંધી માહિતી મળી શકે તેમ છે; જિજ્ઞાસુજનોને આમાં ઠેકાણે ઠેકાણે વેદ અને ઉપનિષદ્‌નાં ગૂઢ આધ્યાત્મિક ઉપદેશો સરળરૂપમાં ગોઠવાયલાં જણાશે; સર્વ સજ્જનોને એમાંથી નીતિ, ધર્મ, ભક્તિ ઇ૦ ઉત્તમ વિષયોથી ભરપૂર પુષ્કળ સુબોધક કથાઓનો લાભ મળી શકશે; અને સ્ત્રીવર્ગ માટે મહાન સતીઓનાં અનેક અસરકારક આખ્યાનો પણ આમાં આવેલાં જણાશે.

સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય–મુંબઈ ૨ અને અમદાવાદ.

નવો સાહસ ! નવો સાહસ !!

સસ્તામાં સસ્તું, સચિત્ર રોજીંદુ પત્ર.

હિંદુસ્થાન.

દરરોજ સાંજના મુંબઈમાં પ્રગટ થાય છે.

આખા હિંદુસ્તાનમાં બનતા બનાવો તાર મારફતે મંગાવી, મુંબઇ શહેરમાં હાઇકોર્ટ, પોલીસ કૉર્ટમાં ચાલતા મુકદમાના છેલ્લા રીપોર્ટો, લડાઇને લગતા છેલ્લા તારો આ પત્રમાં સાંજના પ્રગટ થાય છે. આ પત્રમાં હિંદુ, પારસી, ઇસ્લામી દરેકને ઉપયોગી થાય તેવી બાબતો આપવામાં આવે છે.

દરરોજ લડાઇનાં તથા બીજાં ચિત્રો આપવામાં આવે છે કે જેવાં અત્યાર સુધી ઇંગ્રેજી પત્રો આપતાં હતાં. આ ફોટોઝીંકો આપવા માટે ખાસ મોટા ખર્ચે ખાતું ખોલવામાં આવ્યું છે.

અઠવાડિયામાં બે વખત દર બુધ અને શનિવારે ચાલુ વાર્તા આપવામાં આવે છે કે જે ખાસ વિદ્વાનો પાસે લખાવવામાં આવે છે.

દેશાવરની ખબરો તથા વેપાર સમાચારપર ખાસ ધ્યાન આપવામાં આવે છે. તે છતાં

વાર્ષિક લવાજમ માત્ર રૂ. ૮

દેશાવરના ગ્રાહકોને રૂ. ૧૩ પોસ્ટેજ સહિત, લવાજમ અગાઉથી લેવામાં આવે છે. નમુનાની કોપી એક આનાની ટીકીટ મોકલી મંગાવો. દેશાવર ખાતે છુટક નકલ વેચવા માટે એજન્ટો જોઇએ છીએ.

પત્રવ્યવહાર નીચેને સરનામે કરવો—મેનેજર—**"હિંદુસ્થાન"** કોટ, **મુંબઈ.**

જાહેર ખબર.

"આદર્શ સ્ત્રી રત્નો."

હેમવતી, સુહાસિની, ઇંદુમતિ—એ ત્રણ નામની સ્ત્રી ઉપયોગી ત્રણ વાર્તાઓના ત્રણ પુસ્તકો અમારા તરફથી પ્રગટ થયેલાં છે, આ પુસ્તકો બંગાળીનું ભાષાંતર કરેલ છે, તેમાં **હેમવતી**—આદર્શ માતા છે, **સુહાસિની**—આદર્શ સ્ત્રી છે, અને **ઇંદુમતિ**—આદર્શ પુત્રી છે. માતા, સ્ત્રી અને કન્યા એ ત્રણેની ઘણીજ રહસ્યપૂર્ણ અને અંતઃકરણને વિસ્મિત કરે તેવી ચારિત્ર ઘટના વાંચનારના મનને ભારતની ઉદાર મહીલાના ઔદાર્યનું ભાન કરાવે તેવી છે.

પોતપોતાના ગૈારવને ઘણાજ અસહ્ય કષ્ટ મધ્યે જાળવી રાખવા સાથે હૃદયબળ, સહનશીલતા, પવિત્રતા, કોમળતા, કર્ત્તવ્યપરાયણતા અને સુશીલતા તેઓના ચારિત્રમાં એવાં તો અંકીત થયાં છે કે વાંચનારના હૃદયને પીગળાવી તેમાં ઉચ્ચ ચારિત્રની ન ભુંસાય તેવી સજ્જડ છાપ પાડે છે. અસહ્ય દુઃખમાં પણ મહીલા રત્નો પોતાનું જીવન જહાજ કેવી રીતે ચલાવે છે, તેના આબેહુબ નમુના આ ત્રણ પુસ્તકો પુરાં પાડે છે.

દરેક બ્હેનોને આ પુસ્તકો અવશ્ય વંચાવવા માટે અમારી ખાસ ભલામણ છે. આ પુસ્તકો છપાવવામાં પૈસો કમાવાનો અમારો ઉદ્દેશ નથી, છતાં યત્કિંચિત્ વધારો વધશે તે વિદ્યાર્થીઓને સ્કૉલરશીપ દેવામાં વપરાશે. આ પુસ્તકોનો વધારે બ્હેનો લાભ લઇ શકે એવા હેતુથી કિંમત માત્ર દરેકની બબે આનાજ રાખેલ છે. સગવડ ખાતર ત્રણે પુસ્તકો મજબુત પુંઠાથી સાથે પણ બંધાવેલ છે. કિ. ૭ આના.

દરેક કન્યાશાળા અને શ્રાવિકાશાળા જેવી સંસ્થાઓમાં આ બૂકો ખાસ લ્હાણી કરવા જેવી છે. મળવાનું ઠેકાણું:—

જૈન સ્થા૦ વિદ્યાર્થી સહાયક ફંડના કાર્યવાહક,

મુ. લીંબડી—(કાઠીયાવાડ.)

ગરમીની મોસમ ગાળવા તેમજ તબીયત સુધારવા માટે

માથેરાન એ હીલસ્ટેશન છે.

"રૉયલ હિંદુ હોટેલ" નામનું રહેવા તથા જમવાની ઉત્તમ
સોઈવાળું હોટેલ ત્યાં આવેલું છે.

"રૉયલ હિંદુ હોટેલ" ના બંગલાની સગવડો તથા "પોઝીશન" બીનહરીફ છે.
"રૉયલ હિંદુ હોટેલ" માંજ કુટુંબો માટે અલાહેદી અને સ્વતંત્ર સગવડ છે.
"રૉયલ હિંદુ હોટેલ" ની ઉંચી ખોરાકી અત્યાર અગાઉ પ્રજામાં જાણીતી છે.
"રૉયલ હિંદુ હોટેલ" ની મુલાકાત રાજા રજવાડાઓ, રાજદ્વારી આગેવાનો, અને હિંદને શોભાવનારા અનેક નરરત્નોએ લીધી છે.
"રૉયલ હિંદુ હોટેલ" નો લાભ લઈ અનેક સજ્જનોએ એવી ઇચ્છા બતાવી છે કે દરેક હવાખાવાનાં સ્થળો ઉપર "રૉયલ હિંદુ હોટેલ" ની શાખાઓ ઉઘડે.
"રૉયલ હિંદુ હોટેલ" માથેરાનમાં એક ઉંચી અને ખુશનુમા જગ્યાએ આવેલું છે.
"રૉયલ હિંદુ હોટેલ" ને દશ વર્ષના અનુભવ પછી એક નમુનેદાર હોટેલ બનાવવામાં આવ્યું છે.

દરરોજના છુટક રૂ. ૩) ત્રણ અને વધુ વિગતો માટે લખો–મળો અથવા ટેલીફોન કરો.

ગોવિંદજી વસનજી.
ટેલીફોન નં. ૧૬૫૬.

(૧) ઠાકોરદ્વાર, મુંબઈ.
(૨) ચીરાબજાર, મુંબઈ.
(૩) ચોકહોલ, માથેરાન.

Tel. Add. " Sweetmeat " Bombay.

ગોદરેજની તીજોરીની એક વધુ પરીક્ષા.

મીટસુ બુસેન કઇશા નામની એક મોટી જાપાની કંપનીની ઑફીસ મુંબઇમાં છે. એ ઑફીસ જ્યારે પહેલાં મુંબઇમાં ઉઘડી ત્યારે **ગોદરેજે** પોતાની તીજોરી ખરીદવાની ભલામણ કરી હતી, પણ સાહેબોના ધ્યાનમાં વાત ઉતરી નહિ અને વિલાયતી તથા જાપાની બનાવટની તીજોરીઓ ખરીદી.

એ કંપનીની એક શાખા કરાંચીમાં છે, અને તે ઠેકાણે **ગોદરેજની** એક નાની તીજોરી વપરાતી હતી. ચાર મહીના ઉપર કરાંચીની ઑફીસમાં આગ લાગી અને **ગોદરેજની** તીજોરીમાં ત્રીસ હજાર રૂપીઆની નોટો હતી તે સલામત મળી આવી, અને તે ઉપરથી મુંબઇની ઑફીસે તુરતાતુરત અગીઆરસો રૂપીઆની એક મોટી **ગોદરેજની** તીજોરી ખરીદી.

આવી રીતે આગ થયા પછી કૂવો ખોદાવવાનું કામ વાજબી કહેવાય નહિ. જો કે નાના મોટા બધાઓ એવુંજ કરે છે. થોડા વખત ઉપર મુંબઇમાં ઈવિટ લેથમની કંપનીની ઑફીસમાં મોટી આગ લાગી, તે વખતે જાણીતા મોટા વિલાયતી મેકરની ચાર તીજોરી ઑફીસમાં હતી અને તેનો જે અનુભવ સાહેબોને મળ્યો તે ઉપરથી આગ પછી **ગોદરેજની** મોટી સાત તીજોરીઓ અહીંની તેમજ કરાંચીની ઑફીસો માટે ખરીદવામાં આવી.

કારખાનું:—ગેસ કંપની પાસે, પરેલ—મુંબઇ.

શાખા—રીચીરોડ—ફુવારા સામે—અમદાવાદ.

ભક્તિનો મહિમા

ઈશ્વર પ્રત્યેની ખરી ભક્તિ જગતની વસ્તુઓ પ્રત્યે મોહને ભસ્મ કરીને મનુષ્યને પાંખો આપે છે. જેના બળ તે પરમાત્મા તરફ ઉડી શકે છે. જગતના પદાર્થો અને મ મેળવવાના હેતુવાળી ભક્તિનું એવું ફળ થતું નથી.

ચરિત્ર મહિમા

જીવન ચરિત્રોના વાંચનથી પુષ્કળ મનુષ્યો પોતામાં રહે દોષોને સુધારી શકયા છે, અને જનમંડળમાં માનને પાત્ર થયા છે

ગ્રંથ મહિમા

'સત્ય' એ તમારૂં ઘર છે, અને સદ્શાસ્ત્રો—સારા ગ્રંથો એ ત્યાં પહોંચાડનારા ભોમીયા છે.

તત્ત્વમય રહે

કમળમાં સુગંધ આવી કે ભ્રમરો એની મેળેજ દોડયા આવે છે; માટે હે ચિત્ત! મૃગજળરૂપી બાહ્ય પદાર્થો અને મ્હોટાઈ પાછળ દોડવાનું મૂકી દઈને તત્ત્વમય રહે.

માણસાઈ વધે કે દોલત!

માણસાઈ વિનાની દોલત કરતાં દોલત વિનાનો માણસ અત્યંત મહત્વનો છે.